

南老人福祉センター

スマイル通信

★第52号★

令和5年10月1日発行
発行：NPO法人ホームスイートホーム
彦根市南老人福祉センター
(彦根市田原町13-2)
TEL：0749-43-6700
FAX：0749-43-6711

～南老人福祉センターの作品展覧会を予定しています～

11月4日・5日に予定されています稲枝地区文化祭当日に、当センターのクラブや各講座の皆さんの手作り作品の展示を計画しています。また、4日13時30分からグランドゴルフホールインワン大会も計画しています。

開催日時 4日 9:30～16:30 ※詳しくはチラシ
5日 9:30～15:00 で確認ください。



作品展覧会の様子

H&H(ハート・アンド・ハート)ネットワーク事業の作品募集！！

稲枝地区の方々が制作された作品(絵画、切り絵、写真、水墨画など)を多くの人々に見ていただき、潤いと安らぎを感じていただくように…と、平成21年から「H&H(ハート・アンド・ハート)ネットワーク事業」を実施しています。

作品は、地区内の園・学校や金融機関、医療機関等に展示させてもらっています。本センターにも作品を展示しますのでお気軽にお立ち寄りください。

作品は、毎年11月に新しい作品を募集し入れ替えています。しかし、コロナ禍で出展作品が急減し、展示先にお届けすることが厳しくなっています。つきましては、稲枝地区を問わず多くの方の作品を募集しますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

作品受付は、11月23日を予定しています。お願いできる方は、事前に当センターまでご連絡願います。

ミニ情報

再掲! 真向法(まっこうほう)試してみませんか

毎日4つの動作を繰り返し、心と身体の健康を保ちましょう!

- ① 足裏を合わせて座り、前屈と起き上がりを繰り返す(10回反復)
- ② 両足を伸ばして座り、前屈と起き上がりを繰り返す(10回反復)
- ③ 足を左右に開脚して座り、前屈と起き上がりを繰り返す(10回反復)
- ④ 割り座で座って背を後ろに倒し、ゆっくりと腹式呼吸を行う(約1分)



起床時、就床時に行うのが効果的。体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善、心身をリフレッシュする効果があるといわれています。是非お試しください。

(真向法は、長井津氏が創始した健康法です)

《申し込み・お問合せ先》
彦根市南老人福祉センター
“スマイル”
TEL 0749-43-6700
FAX 0749-43-6711



10月 スマイル映画会

「初恋 お父さん、チビがいなくなりました」

【公開】令和元年（2019年） 【監督】小林聖太郎

【出演】倍賞千恵子／藤 竜也／市川実日子／佐藤流司
優希美青／濱田和馬／吉川 友／西田尚美 ほか

猫のチビと穏やかに晩年を暮らしている勝(藤)と有喜子(賠償)の夫婦。妻の有喜子にはある不安があった。娘に離婚を考えていることを打ち明ける。そんな時、チビが姿を消し、有喜子の気持ちは追い詰められていく…。



日 時：令和5年10月18日（水）

午前の部 9:30～ 午後の部 13:30～

会 場：南老人福祉センター 集会室・教養娯楽室

その他：申込不要・無料 ◆定員16名（先着順）◆

※新型コロナウイルス感染状況により中止・変更となる場合があります。※感染対策にご協力を。

10月のカレンダー

南老人福祉センタースマイル ☎43-6700

日	月	火	水	木	金	土
						休館
1 休館	2 【手話講座】	3 カロムことぶき コスモス パソコン 稲枝ヨガ	4 パセリ	5 【シニア元気塾】 【将棋講座】 いなほ さわやか	6 【切り絵講座】 【手芸講座】	7 休館
8 休館	9 	10 【カロム大会】 パソコン 稲枝ヨガ	11 パセリ ヨガ 手芸なかよし	12 さわやか	13 子育て支援 井戸端会議 【うたの広場A】	14 休館
15 休館	16 【手話講座】 切り絵クラブ	17 カロムことぶき コスモス パソコン 稲枝ヨガ	18 【スマイル 映画会】	19 【シニア元気塾】 【将棋講座】 いなほ さわやか	20 【切り絵講座】 筋トレ講習会	21 休館
22 休館	23 【手話講座】	24 【絵手紙講座】 カロム パソコン 稲枝ヨガ	25 パセリ ヨガ	26 さわやか	27 【うたの広場B】 子育て井戸端会議	28 休館
29 休館	30 切り絵クラブ 【手話講座】	31 ことぶき パソコン 稲枝ヨガ				

感染状況により、中止・休講等の変更がある場合があります。

南老人福祉センターの情報は、

<http://homesweethome.jp/>をご覧ください。

