

彦根市北老人福祉センター

2015年(平成27年)7月発行

(彦根市指定管理者 認定特定非営利活動法人NPOぽぽハウス

発行責任者 館長 成松 祐子)

〒522-0069 彦根市馬場1丁目5番5号 ☎・fax 0749-27-6701 <http://popo-house.jp/>

健康のつとめ 「真向法」

股関節を中心とした4つの基本動作を、呼吸に合わせて行い、関節や筋肉を柔軟に調整し、若さを保つための体操です。

講師：吉崎幸孝先生

(公社)真向法協会理事

日時：7月30日(木) 13時30分～15時

場所：北老人福祉センター2階

いっしょに体を動かしましょう！



イラスト：(公社)真向法協会HPより

協力：公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団

★ 健康サロン

7月2日(木) *10時～、14時～

「熱中症対策」

梅雨明けとともに増える熱中症。正しく理解して予防しましょう。

★ 健康タイム

7月9日(木) 23日(木)

*10時～、14時～

ストレッチ、脳トレクイズ

★ 健康チェック

7月16日(木)

*10時～12時、13時～15時

血圧測定、検尿、健康相談など

ラジオに出演します！

FM ひこね(78.2Hz)のNPO や市民活動を紹介する『市民活動アワー ひこねば』に、NPO ぽぽハウスが出演します。

放送日：7月2・9・16・23・30日の毎週木曜日。

時間：9:10～、14:15～、18:30～

ぽぽハウス全体の紹介と、ハピネスのイベント等情報をお話します。

第3回 ハピネス教室

日時：7月31日(金)

9:30～11:30

場所：北老人福祉センター2階

内容：○寸劇

「狙われています 老後の資金」

○金亀(根気)体操

主催：彦根市地域包括支援センター

ハピネス

お問合せ：0749-27-6702

熱中症は、体液のバランスが崩れ体温調節が上手くいかなくなってしまう状態のことを言います。気温が低くても湿度が高い日は注意が必要です。

本格的な夏を迎える前に予防策として

① のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

しましょう。(特に高齢になると、体温の調節機能が低下し、のどが渇くなどの自覚が乏しくなります。)

② 気温、湿度の高い日は外での活動を控えましょう。近年では室内での発生も多く、室内に熱がこもらないようにしましょう。

③ 暑さに応じて服装を選びましょう。

④ 日頃から、暑さに負けない身体をつくりましょう。



プチギャラリー

7月13日(月)~31日(金)

上田喜美子さんの油絵展



描きはじめて20年。
花や静物の絵を11点
ご鑑賞ください!

OPEN

サマーカフェ

7/13~8/14

11:00~16:00

- ・コーヒー ・抹茶ラテ
 - ・紅茶 ・しょうが湯
- お菓子付き 100円



※**ホットもアイスもできます**
事務所にご注文下さい!

いきいきクラブの各団体さんの
活動を、写真でご紹介します。
(名称は登録名です)
問合せ随時受付中!

木目込みクラブ:

第2・4月曜日 10:00~16:00



峰泉会(書道):

第2・4月曜日 14:00~16:30



和風民踊クラブ: 第1・2・3水曜日

第4金曜日 10:00~16:00



うたこえひろば

7月3日(金)

恋のうた(3)

7月17日(金)

大正ロマン

—中山晋平・弘田龍太郎の唄—

*14時~15時



あ〜かい〜い〜い
か〜わ〜きんぎょ
べ〜きた

ハピネスほっとシアター

邂逅(めぐりあい)

7月22日(水)

10時~11時30分

<1939年アメリカ・字幕>



運命のいたづらによって引き裂かれた
男女が、再びめぐり逢うまでを描いた
メロドラマの傑作。主演: シャルル・ボアイエ

ハピネス
散歩道



ハピネス横の桜の幹に鳥を発見。「わっ、あれ何?」と口をついた私の言葉に、球根を植えて下さっていたHさんが、即座に「コゲラ!」と応えて下さった。キツツキの一種がこんな身近にいるんだと驚き、豊かな自然とHさんの知識に感謝!

☞