

# ハピネスぽぽだより

第107号

彦根市北老人福祉センター

2015年(平成27年) 9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/>

## 陽射しに負けず。。。



今年のハピネスの花壇は色とりどり！そして多種多様な緑が目を楽しませてくれています。ほとんどは、いただいた苗や種です。本当にありがとうございました。



夏の定番、マリ  
ーゴールドに  
ペチュニア。  
レインリリー  
はその名のご  
とく、雨後開花  
します。



母の日にいた  
だいた寄せ植  
えのバラ。  
花壇に下ろし  
たら花を咲か  
せました。



綿の花。  
10月頃にな  
ったら、実が割  
れて、中から  
白い綿がのぞ  
きます。

カラスに  
つかれてし  
まいましたが、へちまも  
かぼちゃも何  
とか成長中！



玄関脇の新しい仲間、  
壺珊瑚とあじさい。ともに  
赤紫の花が咲きました。



庭から抱  
えて持っ  
て来てく  
ださる切  
り花。皆  
足を止め  
て「わ～  
きれい」



育て方や手入れの仕方をお教え下さった方、水やりを手伝って下さる方、「暑いのに精がでるね」「きれいやなあ」と声をかけて下さった方、みなさんに感謝です。

### ★健康サロン

9月3日(木)

\*10時～、14時～

「2つの運動で転倒予防」

### ★健康タイム

9月10日(木) 24日(木)

\*10時～、14時～

ストレッチ、脳トレクイズ

### ★健康チェック

9月17日(木)

\*10時～12時、13時～15時

血圧測定、検尿、健康相談など

看護師からの

ポイントアドバイス

## 転倒予防

転倒・骨折予防には、バランス感覚や筋力を鍛える運動が効果的です。毎日できる運動を2つ紹介します。

### ①開眼片足立ち…目を開け片足で1分間立つ

足全体の筋力を高め、  
バランス感覚が鍛え  
られ、転倒しにくく  
なります。



### ②スクワット…足を肩幅

より広めに開いて立ち、お尻をゆっくり軽く下ろし、  
ゆっくりもどす。

太ももの前側と裏側、お尻の筋肉が鍛えられます。



## うたごえひろば

9月4日(金)  
リクエスト特集2

9月18日(金)  
外国生まれの歌2

\*14時~15時



## んでも語ろう会

9月30日(水) 13時半出発 15時帰館予定  
これまでの語ろう会にでてきた町名や建物などをふまえて、街中を歩きます。

申し込みは不要です。歩きやすい靴と服装で、13時20分までに玄関に集合してください。

持ち物：飲み物、帽子

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!

### すずの音会:

第2・4火曜日 13:00~15:00



### 石州茶道会:

第4水曜日 13:00~16:00



### 雪径墨絵クラブ:

第1火曜日 13:00~15:00



# ハピネスいきいきフェスタ2015



「ハピネスいきいきフェスタ」、いよいよ来月となりました。各クラブさんの日頃の練習や取り組みを目にすることができる、一年に一度のチャンス! 今年も楽しみです。

10月30日(金) 9時~17時 作品展示

※ 手芸品、俳句、墨絵、生け花、書など

9時半~16時 舞台発表

※ 踊り、歌、演奏、体操、詩吟など

11時~14時 お茶席

31日(土) 9時~11時 作品展示

JA 東びわこ女性起業家グループさんの、赤飯やおはぎ他の食品販売もあります。



## ハピネス 散歩道

お盆前、10人程の方がテレビを囲んで高校野球を観戦されていた。時折「わー」という歓声がかき起こる。つついその声につられて、一緒に観たい衝動にかられるが、そこは我慢! 高校球児が一丸となって戦う姿は、観ている人も一体にする。なんて嬉しいひと時か。

