

ハピネスぽぽだより

第108号

彦根市北老人福祉センター

2015年(平成27年) 10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/>

ハピネスいきいきフェスタ2015



作品展示

10月30日(金)9:00~17:00

10月31日(土)9:00~11:00

編物なでしこ
生け花クラブ
はぴねす句会
雪径墨絵クラブ
文月会(書道)
峰泉会(書道)
木目込みクラブ



舞台発表 10月30日(金)

9:30 開演挨拶
9:35~10:05 楽琴会(大正琴)
10:05~10:35 ハピネス社交ダンスクラブ
10:35~10:50 いきいき健康レク・ダンス
10:50~11:15 キーボードクラブ
11:15~11:35 藤豊会
11:35~12:05 自彊術ポラリス
12:05~12:30 吟友会
12:30~13:15 昼休み
13:15~13:45 ハピネスハーモニカクラブ
13:45~14:10 すずの音会
14:10~14:30 木曜会
14:30~15:00 和風民踊クラブ
15:00~15:30 錦城流詩吟朗詠会
15:30~16:00 カラオケ白鳥

お茶席 (707奥)

10月30日(金)11:00~14:00

石州茶道会

販売

10月30日(金)11:00~14:00

ちらしずし、炊き込みご飯、赤飯、おはぎ、おにぎり、お茶等
(数に限りがあります)

提供: JA 東びわこ女性起業家グループ



彦根市内には

他にも2つ

老人福祉センター
があり、それぞれ
文化祭をされます。

中老年人福祉センター

10月8日(木)・9日(金)

舞台発表・展示

コーヒー・お弁当の販売もあります

南老人福祉センター

11月7日(土)・8日(日)

稲枝の文化祭の一環として舞台発表を
みずほ文化センター、作品展示を南老
福および稲枝地区体育館で行われます

看護師からの
ポイントアドバイス

腰痛と骨粗しょう症

高齢者の腰痛の原因で最も多いのは、骨粗しょう症による腰椎の圧迫骨折です。圧迫骨折の原因は、重い物を持ったり、尻もちをついたり、イスにドスンと座るだけでもおこります。

骨粗しょう症の治療は薬と食事（カルシウムとビタミンD）はもちろん、適度な運動により、骨や筋肉を丈夫にすることです。また日頃、お尻を急におとす座り方にならないよう気をつけましょう。



★健康サロン

10月1日(木)

*10時～、14時～

「高齢者の腰痛」

★健康タイム

10月8日(木) 22日(木)

*10時～、14時～

ストレッチ、脳トレクイズ

★健康チェック

10月15日(木)

*10時～12時、13時～15時

血圧測定、検尿、健康相談など



うたごえひろば

10月2日(金)

秋のうた

10月16日(金)

題名にカタカナが
入っている曲2

*14時～15時



藤山寛美

ビデオ劇場

10月28日(水) 10:00～

「阿保の舞扇」

4月に発行した「今年度行事予定」の中で寛美ビデオ劇場の日程に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤：2/26 → 正：2/24

ご協力お願いします！

彦根市北デイサービス・彦根市北老人福祉センター

合同消防訓練

10月1日(木)

15時～15時半

場所：センター館内

および駐車場

内容：・避難訓練

・消火器の使い方



温かい飲み物で ほっこりと！

彩り茶屋

10月1日(木)～28日(水)

- ・コーヒー
- ・抹茶ラテ
- ・紅茶
- ・しょうが湯



お菓子付き 100円
事務所にご注文ください。

11:00～16:00

ハピネス
散歩道

10月に入ると、あちこちで文化祭が行われます。いつもは接点のない施設や活動でも、会場に足を運べば何らかの出会いや感動があります。美しく手の込んだ作品、どれだけ練習されたのかと思わせる舞台、たくさんの刺激を受けます。感動を求めてぜひお出かけを！

祥