

彦根市北老人福祉センター

2015年(平成27年) 11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/>

## 収穫の秋!

手づくり工房「種芸」さんから”里親”としてお預かりしたへちま、すくすく育ちました。



茶色になったら、収穫!



「種芸」さんで皮をむいて、種と繊維に分けます。

繊維は業者さんの手に渡し、枕に変身!



ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。



綿繰り機を使って、種と綿に分けます。



「綿」…花から実、そしてふわふわの”わた”に!

立派に育ったかぼちゃ。



家族になってお出迎え!



朝顔、へちま、おしろい花の種おわけします!



### ★健康サロン

11月5日(木)

\*10時～、14時～

「がん予防 五つの鉄則」

### ★健康タイム

11月12日(木) 26日(木)

\*10時～、14時～

ストレッチ、脳トレクイズ

### ★健康チェック

11月19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

### がん予防 五つの鉄則

日本人の死因の一位を占める「がん」、五つの予防法を守りましょう。

- ①まず禁煙 受動喫煙にも注意  
喫煙期間が長いほどリスクは高い
- ②飲酒はほどほど  
飲酒しながらの喫煙はさらにリスクが高まる
- ③減塩、野菜・果物の摂取。熱いものは冷ましてから
- ④体をしっかり動かす  
体を動かしている人ほど、リスクや死亡率が低い。
- ⑤太りすぎず、痩せすぎず  
実践すれば確実にリスクを下げるができます。  
また、高血圧や糖尿病、循環器疾患などの予防でもあります。ぜひ実践してください。

# 「ハピネスいきいきフェスタ2015」10/30・31 開催!

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!

キーボード:

第2・3・4水曜日 10:00~12:00



編み物サークル なでしこ:

第1・3水曜日 10:00~16:00



藤豊会: 第2金曜日 10:00~12:00

第4水曜日 13:00~16:00



## うたごえひろば

11月6日(金)

昭和を彩る30人の歌謡スターI

11月20日(金)

昭和を彩る30人の歌謡スターII

\*14時~15時

## ハピネスほっとシアター



11月25日  
(水)

10時~  
12時55分

1939年アメリカ  
字幕

## プチギャラリー

### みんなの作品展

「ぽぽまつり」に寄せられた作品を  
引き続き展示します。  
見逃した方はこの機会にぜひ!

11月2日~20日

## 年末企画!

しめ縄作りをしませんか?

詳細は次号で  
お知らせします。



ハピネス  
散歩道

桜の木を上へ上へと伸びていった「へちま」。二階から見ると、木のてっぺんに実が付いているではないか。予想もしていなかったのうれしい。が、収穫はどうしたものか? 昔柿の実を、先端を二つに裂いた竹でとったことを思い出す。この頃そんな風景はみないなあ〜。

☞