

ハピネスぽぽだより

第110号

彦根市北老人福祉センター

2015年(平成27年) 12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/>

大盛況でした!

ハピネスいきいきフェスタ2015

今年も「ハピネスいきいきフェスタ2015」は、約350人の方々とともに、文字通り「ハッピーに」「いきいきと」大いに盛り上がりました。気持ちのこもった繊細な作品の数々に心を打たれ、舞台発表では広間に入りきれないほどの多くのみなさんと音楽や踊りを楽しみました。



はびねす句会



木目込み



文月会



雪径墨絵



編み物なでしこ



石州茶道会



峰泉会



生け花



JA 東びわこ
女性起業家グループ



楽琴会



社交ダンス



健康レク・ダンス



キーボード



藤豊会



自彊術ボラリス



吟友会



ハーモニカ



すずの音会



木曜会



和風民踊



錦城流詩吟朗詠会



カラオケ白鳥



年末年始のお休みは **12月29日(火)~1月5日(火)** です

看護師からの
ワンポイントアドバイス

脳卒中予防 10か条

脳卒中は脳の血管が詰まって起こる脳梗塞と、血管が破れて起こる脳出血やくも膜下出血に大別できます。

予防には

- ①手始めに 高血圧から治しましょう
- ②糖尿病 放っておいたら悔い残る
- ③不整脈 見つけ次第すぐ受診
- ④予防には たばこをやめる意志を持って
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥高すぎる コレステロールも見逃すな
- ⑦お食事の 塩分・脂肪控え目に
- ⑧体力に 合った運動続けよう
- ⑨万病の 引き金になる太り過ぎ
- ⑩脳卒中 起きたらすぐに病院へ



★健康サロン

12月3日(木)

*10時～、14時半～

「脳卒中予防 10か条」

★健康タイム

12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

12月17日(木)

*10時～12時、13時～15時

血圧測定、検尿、健康相談など

いきいきクラブの各団体さんの活動を写真でご紹介しています。
お問い合わせ 随時受付中!

木曜会:

第2・4木曜日 13:30～15:30



自彊術ポラリス:

第1・2・3・4木曜日 9:30～11:00



うたごえひろば

12月4日(金)

冬のうた ※14:00～15:00

12月18日(金)

紅白しりとり歌合戦!

恒例 第十回 新春風流しゃれかるた大会

2016年1月6日(水) 13:30～

1階 おもちゃ図書館

市内在住の中島さんが制作されたユニークな文とイラストの、笑いはじけるかるた大会です。申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。



しめ縄作り

12月25日(金) 10:00～12:00

1階 会議室大

講師の方に教えていただきます。
先着10名、事務所で申込みをしてください。
わら・ひもはこちらで用意いたします。



季節の楽しみ

◇12月21日(月)のお風呂はゆず風呂です。

◇12月14日(月)～

クリスマスツリーの飾りをロビーに用意しますので、一緒に飾りつけましょう。



散歩道
ハピネス

もう来年のお知らせをする時節になってしまいました。外を掃いていると、自然の移り変りを感じます。駐輪場に舞い落ちるものが、桜の花びらから台風で干切れた緑の枝へ、そして赤く色づいた葉へと変わりました、次は雪。お城の松は"こも巻き"を済ませ、暖かい春を待ちますが、暦の上での春はもうすぐそこに。今年も充実した年でした。ありがとうございました。 罫