

# ハピネスぽぽだより

第111号

彦根市北老人福祉センター

2016年(平成28年) 1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/>



## 新年あけましておめでとうございます!



「2016年はどんな一年になってほしいですか? したいですか? 漢字一文字で表して下さい」という、年末の募集にお応えいただいた漢字(自筆のまま)です。

喜 歡 飛 幸 安 樂 和 穩 輝

和 夢 幸 躍 明 実 歌 幸

樂 平 命 輝 健 好 彩 笑 和

富 幸 朝 安 幸 活 緑 樂

たくさんのご応募ありがとうございました。皆さんの願い通りの良き年になりますように!

### ★健康サロン

1月7日(木)

\*10時~、14時半~

「危ない!

お風呂のヒートショック」

### ★健康タイム

1月14日(木) 28日(木)

\*10時~、14時~

ストレッチ、脳トレクイズ

### ★健康チェック

1月21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



危ない! お風呂のヒートショック

入浴の急激な温度変化によって、血圧が変動し、体が不調になることをヒートショックといいます。

寒い脱衣所で服を脱いだり、熱いお湯につかると、血圧は急激に上がり、体が温まると徐々に下がります。その時に、脳卒中や心筋梗塞、意識障害などをおこします。

それを防ぐために、

- ・浴室や脱衣所を暖める
- ・かけ湯をする
- ・熱いお湯は避ける(42℃以下にする)
- ・つかる時間は10~15分まで

寒い日も安全に温まりましょう。



# 第十回新春風流しゃれかるた大会

1月6日(水) 13:30~  
1階 あそび広場



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

## 吟友会:

第1・3木曜日 13:30~16:00



## 文月会:

第2・4木曜日 13:30~15:00



## 生け花:

第1木曜日 10:00~12:00



## うたこえひろば

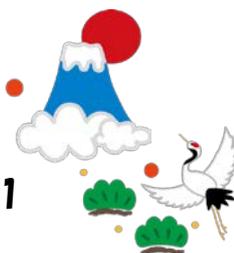
1月8日(金)

新春、喜びのうた

1月22日(金)

まだ歌っていない曲 1

※14:00~15:00



## ハピネスシアター

1月27日(水)10:00~

『くちびるに歌を』

孤独なピアニストと離島の  
生徒が奏でる最高の合唱

(2015年公開、132分)



フチ  
ギャラリー

## ハピネスいきいきフェスタ2015 写真展

1月18日~2月19日

フェスタの感動を再び!

会場設定や看板の飾りつけなどの準備、当日の様子をスナップ写真で展示します。



ハピネス  
散歩道

新たな年、このセンターの玄関を手づくりのしめ縄で迎えます。年末に行った「しめ縄を作ろう!」でこしらえたものです。平和で健康なればこそ、普段の生活が楽しめるというもの。小さな幸せかもしれませんが、穏やかに今年も一年過ごせたらいいな!と、切に思います。 ㊦