

# ハピネスぽぽだより

第113  
(最終)号

彦根市北老人福祉センター

2016年(平成28年) 3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/>

ありがとうをたくさんいただきました！

(特活)NPOぽぽハウスが指定管理者となって10年の月日が流れ、いよいよ卒業の時を迎えることになりました。ご利用者の皆さまには彦根の歴史や懐かしい歌、日々の暮らしの知恵など様々な事を教えていただき、笑ったり感心したりしながら、楽しいときを共有してきました。子どもの声やしぐさにほっと心がなごむこともしばしば。業者さんによる丁寧な清掃や保守点検のおかげで、清潔で安全な環境を保つこともできました。花壇には色とりどりの花々が、川沿いには桜の花が、今年もみなさんを出迎えてくれるでしょう。人と人がつながって幸せが見つかる場所“ハピネス”で、これからも仲間と語り合い、豊かで穏やかな時間を過ごしてくださいませよう、心からお祈りいたします。

 館長 成松

◆笑顔で「がんばります」と言って、早5年が過ぎました。皆さんから元気をいただき、たくさんのことを教わり、思い出多い日が送れました。  
事務 横田

## あそびひろば

◆小さなお子さんと保護者の方が床に座って一緒に遊んだり、おしゃべりしたりしながらゆったり流れる空気は、スタッフにとっても、とても居心地良い場です。酒井

◆子ども達の笑顔の場所、ママ友とのお話の場所。ここで一緒に過ごせたことは、私の宝物です。これからも、どうぞ子育てを思いっきり楽しんで下さいね。織田

◆♪て(手)～とてとてと♪ かわいい体が、足が、おしりが勝手に動き出す。お友達と手をつないで満足な笑顔。心と体のリラックスタイムが大好きです。野原



看護師からの

ポイントアドバイス

## 糖尿病予防 3つの実践

糖尿病は一度発症すると一生つきあっていく病気です。発症しやすい人、糖尿病予備軍の人は、特に予防が大切です。

＜糖尿病をおこしやすい人＞

- ・運動不足
- ・肥満
- ・家族に糖尿病の人がいる
- ・よくない食事習慣（朝食抜き・夜はドカ食い）

＜糖尿病予防 3つの実践＞

運動…週に150分（例ウォーキング 1日30分×5日）  
1日50分×3日）

食事…腹8分目にする

肥満…3ヶ月で3kgの減量

運動・食事・減量のどれか一つでもよいので、生活に取り入れ、健康的な習慣を身につけましょう。



## ★健康サロン

3月3日(木)

\*10時～、14時～

「糖尿病予防 3つの実践」

## ★健康タイム

3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

3月17日(木)

\*10時～12時、13時～15時

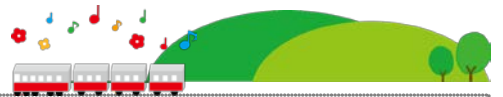
血圧測定、健康相談など

◆みなさんとお話の中で、健康に対する関心の高さを知り、正確で効果的な情報を誠実にお届けできるよう、心がけてきました。  
看護師 岡本



◆利用者の方々とストレッチ、脳トレなど健康について話し合う機会が持てたことを、嬉しく思います。いつまでもお元気で。  
看護師 八木

# 10年を振り返ると・・・



利用者のみなさまと、多くのことを共にして参りました。玄関前や横の花壇は『寄せ植え講座』が発端となって整備、美しい花々が私たちを迎えてくれる花壇となりました。



『うたごえひろば』『ハピネス“ほっと”シアター』『風流しゃれかるた大会』『健康支援・相談』『プチギャラリー』『季節茶屋』はずっと続いている事業ですし、『ハピネスコンサート』『なんでも語ろう会』『藤山寛美劇場』も回を重ねてきました。『しめ縄作り』は今年度初のイベントでした。

2月10日の『なんでも語ろう会』は、昨年秋の町中散策が「楽しかった！」という感想から始まり、子どもの頃食べた「けんぼ梨」が彦根城に生っていたこと、ハピネスが今建っている場所には以前会社があったこと、回転橋の廻るのをじっと待ったことなど、懐かしい話に加え、これからハピネスでいたいこともたくさん飛び出しました。こうして、彦根という町のこの場所で、ハピネスの10年をみなさんと一緒に築いてきたのだ、そしてハピネスはこれからも続いていくのだと、あらためて感じました。



◆皆さんと歌い、語り合い、花を育て、体操もしました。エネルギーを一杯もらったので、今後も元気に生きていきます！  
コ-デ-イナー 吉原

◆小さなお子さんと、経験を積んだ方々の笑顔にはさまれ、私も笑顔になりました。ほがらかに世代が繋がりますように。  
コ-デ-イナー 鈴木



## うたごえひろば

♪汽笛一声新橋を♪これがうたごえひろばの始まりでした。1回5～6駅ずつ進み、その度にそれらの場所の故事等を語り合ったりして楽しみました。やがてこの汽車が滋賀県に入り、彦根が登場すると皆が大喜びをし、この年の発表会には一人一駅ずつ歌おうとの話し合いにまで盛り上がりました。その後、終着駅までたどり着きこの企画は終了したのですが、皆で声を合わせて歌う楽しさを知りました。皆から継続を求める声が高く、歌の本が作られたり、“いきいきフェスタ”での発表等にもすすんで参加し、大喝采を受けました。これ以後いろいろな人たちの力添えを得て現在のうたごえひろばへと成長して来ています。

(特活)NPO ぽぽハウス理事長 山脇



◆みなさんの歌声に導かれながら、ピアノを弾くことができる、月に2回、私にとっての癒しのひとときでした。いやあ、楽しかった！  
伴奏 米野

◆みなさんの美しく力強い歌声と、同じ歌を共有できる、月に2回のこのひとときが、私の楽しみでした。

すばらしい歌声を、  
いつまでも！

伴奏 安河内



## うたごえひろば

3月4日(金) 春・卒業の歌

※14:00～15:00

3月18日(金) 唄いつづけよう…美しい日本の歌

### 2016年4月以降の管理運営について

4月から彦根市の直営管理となります。いきいきクラブの活動やお風呂、また自主事業の、うたごえひろば・健康相談など、引き続き実施する方向で取り組んでいるとお聞きしております。今後も、彦根市北老人福祉センターをご利用いただき、さらに心地よく活動的な場所になりますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。