

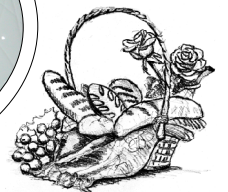
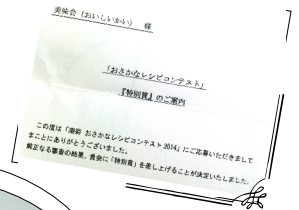
歩・こ・う・会

新しい発見や季節の移り変わりを肌で感じつつ皆さん寒さにも負けないで毎週歩いています。木曜日の朝10時、シーア1階入り口（花屋前）集合です。皆さんもぜひご参加くださいませ。



「美味会」特別賞受賞!!

山口県防府市の潮菜市場で行なわれた『おさかなレシピコンテスト』に、認知症予防教室(創作料理)卒業生のグループ「美味会」(おいしいかい)で応募しました、なんと最優秀賞(1組)に続く特別賞(1組)に輝きました。山口県産のタチウオ、岩国のレンコンを使った「タチウオしゃきしゃきもちもちサンド蒸し」です!! 毎月、新しい料理に挑戦したり、美味しいものを試食に出かけたりの楽しい集まりですがこの活動が認知症予防につながると、これからの励みになりそうです。



脳いきいき友の会

平成27年1月~4月の予定

- 1月 お休み
- 2月27日(金) 笑ヨガ体験と茶話会  
時間: 13:30~15:30  
場所: ビュータワー住吉館ギャラリー
- 3月27日(金) 認知症DVD観賞と茶話会  
時間: 13:30~15:30  
場所: ビュータワー住吉館ギャラリー
- 4月 26年度 まとめの会 日時、場所は未定

現在の会員数

H26年4月~12月 実績

正会員 賛助会員

新規加入数 3名 28名

登録数 55名 81名

寄附金のお願い

高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。  
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

明けましておめでとうございます。昨年の回想法 講演会での皆さんの声や、「美味会」が特別賞を受賞した喜びの声などご紹介しました。皆さまのご意見などお寄せください



アロマセラピー

アロマコーディネーター 松井 左知子

新しい年のスタート、新しい一日の始まりに気持ちもリセットしたい!! そんな時にもアロマは活躍してくれます。香りの情報は脳にダイレクトに届き、神経系のバランスを調整し安定強化する働きも持っています。お勤めの精油は、グレープフルーツ、サイプレス、プチグレン(オレンジヒメ

スターの葉)、ペパーミント、ラベンサラです。単品やお気に入りブレンドをティッシュに1滴落とし、香りを嗅ぎながらゆっくりと深呼吸をしてみましょう。今年もいい年になりますように!!