

脳いきいき 友の会

例会報告

ノルディックウォーク体験

2月24日(水)午後、ピュータワ-住吉館ギャラリーにてノルディックウォーク体験会を開催しました。

ノルディックウォークは、2本のポールを両手でしっかりと持って歩くことで、ひざや腰への負担は軽減しますが、身体全体を使う運動効率の良い有酸素運動です。

少し肌寒い日でしたが、最後は戸外に飛び出して歩きました。皆さん、背筋がピンとなってさっそうとした歩き方は、とてもカッコよく、5歳いやいや10歳若く見えました！



「歩こう会」の住吉めぐり
おさんぽあんない

住吉学園【流石の碑】

昭和13年(1938年)7月の阪神大水害のときに流れ着いた大石がそのまま残されていて『禍福無門』と刻まれています。「禍や幸福は人が招くものであり、禍福の特別な門があるわけではない。その人の心がけ次第で幸福にもなり災いにもなる」という意味だそうです。



お知らせ ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

「歩こう会」は平成28年4月から毎月(1回)第1木曜日のみにになりました。

日時:毎月、第1木曜日...4月7日、5月5日、6月2日、7月7日、8月4日、9月1日、

時間:午前10時集合(約1時間30分程度の散歩です)

集合場所:JR住吉駅北側1階シーア入り口付近(花屋と池の前あたり)

◎歩きやすい履きなれた靴、水筒。◎雨天中止。
担当 松井左知子



現在の会員数

H27年4月~H28年3月 実績

正会員 賛助会員

新規加入数 13名 22名

退会数 0名 4名

登録数 65名 107名

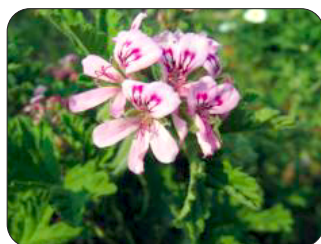
※ 寄附金のお願い ※

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

すっかり暖かくなりました、このニュースがお届け出来る頃は、もう葉桜になっているのでしょうか？今年も内容をより充実させ読者の皆さんの声も掲載していきます。



香りとハーブのある暮らし

アロマコーディネーター 松井 左知子

アロマセラピーで使用されるゼラニウムはバラのような香りがすることから、ローズの代用として利用されます。女性ホルモンのバランスを整え、スキンケアにも適した精油ですが、昆虫忌避作用といって昆虫が嫌がる成分も含まれているため、虫よけ効果も期待できます。窓辺にローズゼラニウムの鉢を置くことで、蚊の侵入を防いでくれそう。アロマ成分は葉に含まれ、手でそつと触れただけでも優雅な香りが漂ってきます。