

認知症予防

脳いきいき 運動プログラム  
ステップアップ エクササイズ

適度な運動は認知症予防に有効とされています。筋力アップ体操やデュアルタクスで脳を活性化しましょう。

・場所 ヒュータワー住吉館 ギャラリー（東灘区役所西隣り）

・日時 【毎月 第3金曜日】  
4月19日・5月17日  
6月21日・7月19日  
8月16日・9月20日  
午後2：00～4：00

・参加費 1000円

◎水筒を持参 ◎運動しやすい靴

・担当  
稲波 悦子（看護師・認知症予防専門士）  
松井 左知子（歯科衛生士・認知症予防専門士）



「歩こう会」の住吉めぐり  
おさんぽあんない

【春】

2011年3月3日ひな祭りの日にスタートした「歩こう会」ですが、『春』といえはやはり『桜』です。住吉界隈には弓弦羽神社・深田池・香雪美術館・菊正宗資料館など桜の見所がたくさんあり、今年はどこに行こうかと迷ってしまいます。

日時：  
毎月 第1木曜日  
10時（約1時間程度）

集合場所：  
JR住吉駅北側1階  
シアア入り口付近  
（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



弓弦羽神社



菊正宗記念館



香雪美術館

現在の会員数

H30年4月～H31年3月実績  
正会員 賛助会員  
新規加入数 1名 14名  
退会数 3名 9名  
登録数 64名 125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

桜の便りが各地から届きます。春は新しい出会いや別れのある季節。ニュース春号では、地域でより多くの出会いを願って活動する皆さんの様子をご紹介します。

ワンポイント♥レッスン レッスン⑨／バランスカアップ♪

体を1本の足で支えます。これを繰り返しているうちに足に筋肉がついてきてバランスがとりやすくなります。下半身を丈夫にし、転倒予防にもなります。

◇動きの説明

安全な場所で片足で立ちます。慣れるまでは椅子を持たままや、つま先を床につけて行いましょう。

- ・つま先タッチの場合でも、軸足に重心をしっかりとせましょう。
- ・フラットしたらすぐに上げている足を着けて、椅子などの支えを持ち転倒ないようにしましょう。



※水分補給はこまめにしてください。