

- (1) 1/19(火) おしゃべり会の後、羽鮒地区のウォーキングを楽しみました。
- ・前半、おしゃべり会で春の七草談義から、戦中・戦後の食糧難の話等、後半に参加者全員で羽鮒地区のウォーキングを行った。池上さんによる七草の観察・説明あり。
 - ・芝川地区に自主サークル「筋トレ芝川」が活動をはじめた。毎週火曜日午後1時30分から3時まで芝川公民館第4会議室でスロー筋トレを行っています。会費無料です。元気な今から、是非、参加して筋力アップにチャレンジしてみてもはいかがでしょうか。
- (2) 2/16(火) 寸劇「認知症を理解する」とおしゃべり会の実施
- ・認知症は脳の細胞が壊れる病気。記憶障害、実行機能障害、理解・判断力障害、見当識別障害が現れ、65歳以上の高齢者10人に1人が認知症になるデータあり。
 - ・認知症キャラバンメイト芝川支部の4人の主婦による、講話と楽しい寸劇を通して、認知症の方への正しい理解と接し方についての説明あり。全員オレンジリングを受領
 - ・認知症の予防には、日常の運動、食事、おしゃべりなどの生活習慣が深く関係しています。(ご参考:NHK番組) <http://www.nhk.or.jp/health-blog/200/190092.html>

1/19 羽鮒地区の春の七草観察ウォーキング



2/16 寸劇「認知症を理解する」を楽しく視聴させていただいた
←講話 ↓寸劇

▼ 春の七草を知っていますか。食べられるんですよ ↓



せり なずな(パンパン草) ごぎょう(母子草) はこべら ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(大根)



筋トレ芝川 <http://www.kintore-shibakawa.xyz/>

お知らせ

3月度 寄り合いサロン松林 予定

- ・2016年3月15日(火) 午前10時から
- ・松林集会所 参加無料!
- ・定例のおしゃべり会となります。
- ・本年より、**第3火曜日**が開催日です!



代表 高橋正宏
電話 0544-65-1526