



ご挨拶

新年あけましておめでとうございます

昨年1月にNPO法人資格を取得し、いよいよ今春の専用施設オープンが近づいてきました。皆様には度重なる日時や場所の変更等大変ご迷惑をおかけしてきましたが、もう少しです(^J^)
あらためて、ここまで歩んで来れたのは皆様のお蔭であり、深く感謝を申し上げます。

今年も“健康”と“生きがい探し”で元気な1年になる事を祈念しています。

本年もどうぞ宜しくお願いします。



健康体操！ 11/25 認知症予防実践セミナー

ふれあい倶楽部への一言

❖ 親子さん (M・HさんとS・Nさん) ❖

○認知症の講座に行き倶楽部を知り、一年以上になりますが、気分転換になり身体も軽くなり元気で永く続けたいと思っています。

○先に入会した母に勧められ参加するようになり毎回楽しく体を動かしています。母と一緒に健康な体づくりの為頑張っ続けていきたいと思ひます。

❖ ご夫婦さん (M・SさんとH・Sさん) ❖

○二人で倶楽部に参加して1年半が過ぎ、今では倶楽部の日が楽しみになりました。色々な人と会話したりして体と心の癒しをしています。体重も目標に近づいて、これからもマイペースで続けていきたいと思ひます。

今年も宜しくお願いします。

健康メモ

冬本番となりましたが、皆さん体調は如何ですか？空気が乾燥して、インフルエンザやノロウィルスの流行が始まりました。予防策としてうがい・手洗いが大切なのは皆さんもご存知ですね。生活する中で一番物に触れるのは手、言いかえれば手は『ばい菌の運び屋』です。ドアノブ・パソコン・携帯電話も見えないばい菌だらけ……。

大切なのは正しい手洗いをする事。外から帰った時、食事前、作業の後など、こまめな手洗いを。手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで石鹸でしっかり洗って、自分の体をウイルスから守りましょう。手洗いと同時にうがいも習慣付けて、元気に冬を過ごしましょう！

《平成24年の歩み》

- 1月：NPO法人資格取得（2月より運営開始）
- 3月：健康あれこれ体験セミナー（荘島体育館）
- 5月：団塊シニア大集合セミナー（くるみ）ホール
- 6月：久留米市市民活動活性化事業に応募し採択
- 6月：認知症予防実践セミナー第3弾開催
- 7月：認知症予防教室（脳を元気に！他）始まる
- 10月：団塊シニア校区セミナー開催
- 10月：久留米まち旅“太極拳セミナー”（水天宮）
- 10月：認知症サポーター養成『篠山小学校4年生』
- 11月：北九州市制50周年サミットに市より推薦
- 11月：認知症予防実践セミナー第4弾開催