

# ふれあい通心 26年新年号



## ご挨拶

### 新年あけましておめでとうございます

昨年6月にオープンしました専用施設“ふれあいほ～る”は、約2年間の準備期間を経てオープンさせて頂き、皆様のお蔭で着実にご利用も増えてきており、有難く深く感謝申し上げます。

子供から高齢者までの心身の健康づくりを最大の活動目的として、下欄の1年間の歩みを更に深化させながら、皆さんの健康と更なる地域貢献を目指して参ります。

本年もどうぞ宜しくお願いします。

### お正月～3月までの季節感をお楽しみ下さい



中央町のPAF 絵画教室（木塚先生）の作品

## 健康メモ



寒い冬の温かいお風呂は、日本人にとって極楽なひとときですが、急激な温度変化が身体に及ぼす影響をご存じですか？入浴による温度の著しい変化とそれに伴う血圧の急変動、脈拍数の急増などの症状を「ヒートショック」といいます。高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳血管障害などにつながり、命取りにもなりかねません。ヒートショックを防ぐためには脱衣室と浴室を十分温かくして、お湯との温度差を少なくする、湯温は41℃以下のぬるめにするなどして、身体に負担のかからない入浴を楽しみましょう！

### 《平成25年倶楽部の歩み》

- 2月：NPO法人化後初の新年セミナー&懇親会開催
- 2月：北九州市制50周年夢追い塾サミットに市の推薦で参加
- 3月：久留米市市民活動活性化補助事業2年目の採択を受ける
- 5月：NPO法人化後初の倶楽部総会開催
- 6月：倶楽部専用施設“ふれあいほ～る”オープン
- 8月：年に数回倶楽部へご意見を頂くモニター会員8名が参画
- 9月：「カラダ改善薬草市場をつくる会」の事務局で活動
- 10月：市の市民活動活性化事業24年度の報告会で発表
- 10月：篠山小4年生『第2回認知症サポーター養成講座』開催
- 11月：あきない祭参加：キッズ2教室&キッズコーナーで貢献
- 12月：商工会議所主催「第1回まちゼミ」に参加

