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ブンさせて頂き、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

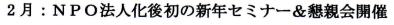


中央町の PAF 絵画教室(木塚先生)の作品

健康人七二

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: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: NP0 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

