



風和通信

147号2015年6月1日

NPO 法人 風和
〒669-2414 篠山市宮ノ前 264
TEL 079-556-2258
FAX 079-506-1618
http://www.npofu-wa.net



(旧後川小学校にてのいきいき塾の様子)

いきいき塾

集って 動いて 楽しんで



健康チェックの後「1, 2, 3---」と掛け声をかけながらの準備体操、次に童謡を歌いながらの筋力体操(おもり使用)、最後に整理体操をしています。「椅子からの立ち上がりが楽になった」「杖なしで歩けるようになった」「この日が楽しみだ」「みんなに出会えて喋れるので嬉しい」との声。笑顔があふれています。

市の委託を受けて、旧後川小学校で週1回実施しています。メインは筋力体操で、他に手遊び歌・手芸・言葉遊びなどです。お花見やしめ縄づくりも組み入れています。

筋力体操は、「行きたい所へ行けるように」の目標で、継続できることが願いです。体操すると筋力がつき、動くことが楽になり、転倒しにくい体になります。集って、動いて、楽しむと、からだと心に元気が湧いてきます。一緒に体操しませんか。(福井順子)

6月の予定

- 1日(月) 午後2:00~ カラオケの会
- 4日(木) 午後2:30~ 手芸の会
- 5日(金) 午後2:00~ 音楽の会
- 10日(水) 午後2:30~ 織物の会
- 11日(木) 午後2:30~ 手芸の会
午後4:00頃 パン移動販売
- 12日(金) 午後2:00~ 音楽の会
- 18日(木) 午後2:30~ お楽しみ会
- 19日(金) 午後2:00~ 音楽の会
- 22日(月) 午後2:30~ 手工芸の会
- 25日(木) 午後2:30~ 手芸の会
- 26日(金) 午後2:30~ 音楽の会
- 29日(月) 午後2:00~ 遠山先生の歌謡教室

お気軽に お問い合わせください!

後川いきいき塾

毎週火曜日 午後1時半から後川小学校にて
新入生募集中です。ぜひご参加下さい。対象
は65才以上誰でも参加できます
参加費1回250円。見学可能。

※

週1回6か月教室(継続して1年まで延長
できます。また1か月休んでの再入塾もで
きます)ただし、要介護支援認定者は原
則対象外となります。

世の中を明るく
心あたたかく
マツモト電化
サービス

篠山市安口 884
079 (557) 1064



〒669-2441
篠山市日置 37

床屋
ヤマグチ

篠山市日置 477
079 (556) 3828

いこいサロン
カラオケ喫茶
友

篠山市福住 169-2
☎079-557-0727

丹波ささ山特産品
販売・卸し
やき栗直売
丹波ささ山
森本

篠山市河原町 206
079 (552) 4792

踵(かかと)による身体調整治療
旭笑(きしょう)
鍼灸整骨院

各種健康保険 取扱い

完全予約制

079-557-0166

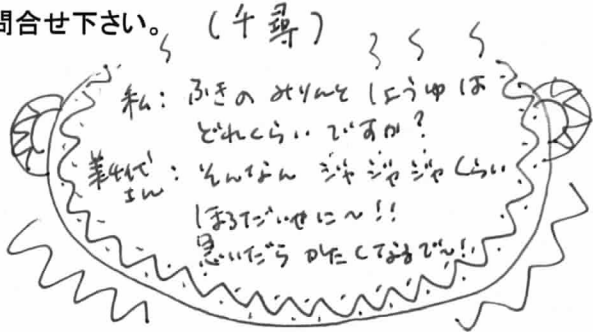
篠山市小野新 185-1
受診の際は保険証をご持参下さい。

ほろだい料理 ～母の味～



初夏の野山で摘んだ野ふきを炊いてみました。摘んだふきを3～4センチに切り、水に一晩浸し、しょう油・みりん・酒でコトコト煮て、だし汁が無くなりかけた頃、塩っぺを入れる。ほろ苦い香り立つふきの佃煮は、白いご飯によく合います。

風和の給食ボランティアのお母さんたちと一緒に食事をしながら、いろんな料理を教えてくださいました。“調味料の分量は？”と尋ねると、“そんなほろだいやにイ～！”「ほろだい」とは「良いかげん」という意味。6月は“つけもの”です。興味ある方は是非一緒に伝授していただきませんか？気軽にお問合せ下さい。(千尋)



デイサービス営業日変更のお知らせ

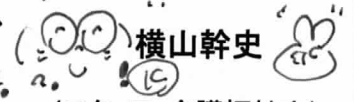
6月より従来より営業しておりました土曜を休業し祝日を営業とさせていただきます。ご了承下さい。

ご支援ありがとうございます♡...♡...
ねまき、帯、ゆかた、布、毛糸、竹の子、おかし
おからなど。

寄付金、平成27年度賛助会員更新・納入頂き誠にありがとうございました。♡...

※梅干用の梅をお取り下さい!!

脳力トレーニング



(スタッフ・介護福祉士)

最近、脳力トレーニングに凝(こ)っています。けん玉や紙飛行機作りは、脳の活性化に大変効果があるそうです。また、あやとりは、脳にある八つの領域を一度に刺激することができるのか。

確かに、翼を調整した紙飛行機が見事に宙を舞う瞬間は、心が踊ります。けん玉も、気持ちを落ち着け、集中することで、いかにも脳に良い刺激を与えている感じがします。あやとりは、ひものあるところ世界中にあるらしく、アルゼンチンのパタゴニアや、カナダ極北圏、ナイジェリア、ハワイ、アメリカ先住民のあやとりなど、ひも一本で気分は世界旅行です。

そんな、脳力トレーニングにひた走る私ですが、風和では、我が脳力不足を痛感する日々を送っています。

ある日、篠山市も推奨する、脳活性化の為の計算問題に取り組んだ、看護師と男性陣のやり取り。

「5+4 は？」「...9。」「天才！！」「ノーベル賞狙ってるからな。」「次、難しいですよ～、60+5 は？」「65。...もっと難しいの無いんか？」

切り返しの鋭さに、舌を巻きます。

またある時、脳トレ話で盛り上がった後に、こと子さん(98才)が一言。

「こりゃ死ぬ暇無いなあ、あはははっ。」

真似のできないユーモアとウィットに脱帽です。

「あんた、旦那はんは？」「そんなもん、とうにのうなっとなるがな！」「可哀そうに...人に借るわけにもいかんしな、あはははっ。」

見習うべき人生の先輩に囲まれている幸福。

風和なくらし79

ついこの間まで、寒いと言っていたのに、もう暑い暑いと騒いでいる私。「冬は寒いもので夏は暑いものだ」という覚悟があれば、寒暖にジタバタすることはないのだが。(康)

<p>黒住教 日置教会所 所長 藤木千皓 篠山市井上251 Tel. 079(556)2380</p>	<p>あなたの(もっと)に、こたえたい 中兵庫信用金庫 篠山市日置 412-6 城東支店 556-3151</p>	<p>協業民間車検工場 株式会社 城東 篠山市日置9 1 4 079-556-2180</p>	<p>老いと介護に つどい場 お茶の実 お気軽に... 篠山市住吉台 92-1 090-7109-6734</p>	<p>風和通信ご持参で 10%引します！ 玉露餅のパン屋さん 白殻五粉 http://www.koubo-pan.com 篠山市小川町2 079-552-8881</p>	<p>十部祭は 募集中</p>
---	---	---	---	---	---------------------