



芙蓉の会だより

第 47 号

平成 30 年 5 月 15 日発行

代表 堀越 良子

～介護予防は生きがづくりから～

若葉の鮮やかな季節になりました。もう今年も 5 月半ば、月日のたつのは早いですね。4 月中は夏日と言われる 25 度以上の日が何度もありましたが、5 月の連休あけは寒い日が続きました。高齢になると気温の変動に体が適応するのが大変だと言われます。皆さま体調はいかがですか？お元気な時は外出して、見たり、食べたり、おしゃべりしたりして楽しい時間を持ちましょう。芙蓉の会も皆さまに楽しい時間を過ごしていただけるようにスタッフ一同アイデアを出し合って、お待ちしております。

3 月 20 日 健康寿命を延ばそう



軽い体操、あいうべ体操、パタカラ（兎のダンスのメロディーで）早口言葉

スタッフの手品、予想以上の腕前と種類に大きな拍手が

K さんの見事な三味線にあわせて民謡を歌いました

4 月 17 日 端午の節句のリース作り



簡単な体操の後に折紙でかぶとと菖蒲を折りました。かぶとは殆どのかたが折った経験があるはず。折り方は忘れても懐かしさを感じ、あるいは折り方を思い出していただけだと思います。時間の関係でリースは用意しましたが、かぶとと菖蒲を貼って完成しました。点つなぎも興味を持っていただき、線引きできっちり点をつなぐかたも。



今後の予定

- 6 月 19 日 タワーホール 403
- 7 月 17 日 タワーホール 403
- 8 月は夏休みです
- 9 月 18 日 タワーホール 403

毎月第 3 火曜日 13 時～15 時
会費 300 円 (材料費は別途)

60 歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。

ターメリックとドバイ

ターメリック（クルクミン成分）と言えばカレーに入っている香辛料のこと。TV の健康番組で知ったのですが、その効力にびっくり！抗酸化作用、免疫機能改善、アンチエイジング、美肌効果、生活習慣病の予防等々、本当ならうれしいですね。今年 1 月ドバイに行った時、食べきれない程購入している仲間につられて購入。アルツハイマー病にも効果があるとか？そのせいかインドの人は、アルツハイマー病がとても少ないらしいです。大量にあるターメリック！効果を期待しつつ黄色い粉をパラパラと味噌汁、野菜炒め、肉料理にと（たまに？）使っています。ドバイのイケメンを思い出しながら。