



「なでしこお琴の会」紹介

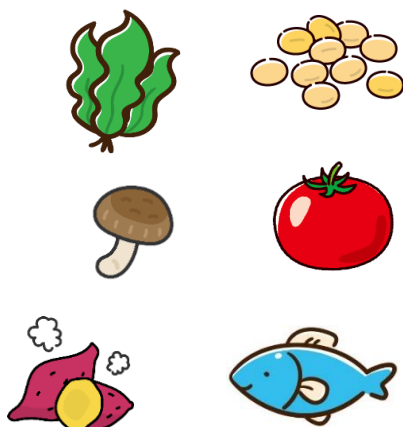


「なでしこお琴の会」は3年前に結成されました。現在のメンバーは7名です。初心者同士がお互いに学び合いながら練習しています。曲目は「さくら」「荒城の月」「花かげ」など。木曜日はシニア交流センター川西で、火曜日は村上さん宅で練習。また、3か月に一度、血圧や体組成測定など健康チェックを受けています。さらに健康に関する学習も実施しています。楽しいと思える知的な趣味は認知症の予防にもなるのではないかと考えています。何よりも同じ趣味を持つ者同士の語り合いが楽しいです。6月25日にはシニア交流センターの文化祭に参加しました(上の写真)。日頃の練習の成果をご披露しました。(秋山千里)

認知症予防にお勧めの食材 認知症学習1 ま・ご・わ・や・さ・し・い・よ

泉川ブロックでは、支部学習会や班会で認知症について学習しています。数回に分けて内容を紹介しします。今回は食事について。「栄養バランスのよさ」「適正な摂取カロリー」「塩分控えめ」「糖分控えめ」の4つがポイント。魚や肉、野菜もバランスよく摂り、ゆっくり噛み、腹八分目としましょう。＜まごわやさしいよ＞＝＜孫は(わ)やさしいよ＞と覚えましょう。最初は、ひとつでもいいから実践してね。

ま = まめ類
ご = ごま
わ = わかめなど海藻類
や = 野菜
さ = 魚
し = しいたけなどきのこ
い = いも類
よ = ヨーグルト

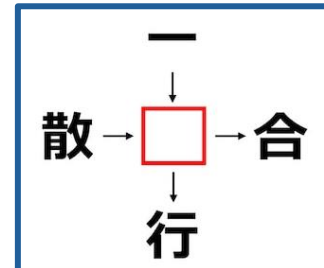
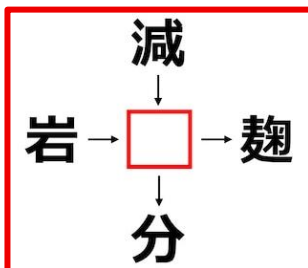


7月からの場 (班会・集い)



場名	代表者名	開催日	場所
すみれ会	高橋美枝子	7月19日(土) 9:30	上泉東 自治会館
下泉班	神野美枝子	毎(月・水・金) 17:00	下泉会館
あさがお 班	条野 良子	7月28日(月) 14:00	条野宅
城下 福寿会	大塚エミ子	8月27日(水) 10:30	城下 自治会館
東田 演歌会	井下 愛子	7月2日(水) 14:00	東田 自治会館
にこにこ 体操	山本 玉美	毎月曜 13:30	泉川 公民館
サンデー ウォーク	徳永 忠道	毎日曜 8:30	高柳公園 付近
レインボー 体操	松浦 典子	毎木曜 14:00	瀬戸会館
やまつつ じ班	星川 忠男	7月9日(水) 10:00	光明寺 自治会館
久門ひば りの会	山内 義明	8月25日(月) 13:30	久門 集会所
きらり班	近藤 由紀	8月28日(木) 14:30	下東田 自治会館
なでしこ お琴の会	秋山 千里	9月26日(金) 13:30	未定
銭太鼓	高橋千代美	各月1・2・3金 曜日 9:30	泉川 公民館

脳トレ漢字穴埋めクイズ 真ん中の□に漢字を入れ、二字熟語を4つ作ろう。難読漢字にも挑戦！



①西瓜 ②茄子 ③胡瓜 ④茗荷

クイズの答え

左＝「塩」減塩・岩塩・塩翹(しおこうじ)・塩分
右＝「歩」一歩・散歩・歩合(ぶあい)・歩行
漢字読み①すいか②なす③きゅうり④みょうが