

よくする会だより

第53号

2015年 6月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）

「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

*** 第13回定期総会 終了しました ***

5月23日(土)午後2時から「はむろ」で総会を開催しました。

177名（参加者 46名 委任状 131名）の参加により2014年度の活動報告、決算報告、監査報告に続き、理事・監事の改選、2015年度の活動方針と予算案が審議されました。議長は昨年に続き、吉田真理子さんのスムーズな議事進行により、すべて原案どおりに承認されました。

終了後は、野中みさえさんのパラグアイハーブの演奏と楽しい語りで心癒されるひと時を過ごしました。

総会への出席者が少しずつ増えていることをうれしく思います。

*** 今年度の活動予定 ***

《2015年》

- | | | | |
|-----------------|-----------|---------|------------|
| * からだを動かし脳を活性化 | 6月20日(土) | 午後1:30～ | つどいの家「はむろ」 |
| * たかつきNPO協働フェスタ | 9月12日(土) | | |
| * ボランティア交流会 | 10月17日(土) | | |
| * ふるさと高槻の話 | 11月21日(土) | 午後1:30～ | つどいの家「はむろ」 |

《2016年》

- | | | | |
|-----------|----------|-------------|------------|
| * よくする会祭り | 1月23日(土) | 午後0:00～2:00 | つどいの家「はむろ」 |
| * 映画鑑賞会 | 3月19日(土) | 午後1:30～ | つどいの家「はむろ」 |

認知機能アップに効果あり！

～からだを動かして脳を活性化～

最近、からだが思うように動かすことができない、物忘れが多くなってきた。今回の企画はそんな方々におすすめのプログラムです。お気軽に午後のひと時を楽しみましょう。

- ＊ まずは「はむろ体操」で体をほぐし、下肢筋力強化のエクササイズ
- ＊ 次に脳を活性化する新しいプログラム「シナプソロジー」に挑戦

「はむろ体操」 ＝ 毎日つどいの家「はむろ」で行っている体操です。
椅子に座ったままで膝や腰に負担をかけずにストレッチや筋力強化ができるものです。

「シナプソロジー」＝ 「視覚・聴覚・触覚などの五感への刺激」
「脳の認知機能への刺激」を与え続け、楽しくからだを動かしながら、脳の機能を活性化するプログラムです。

日 時： 2015年6月20日（土） 午後1:30～3:30

場 所： つどいの家「はむろ」 TEL 072-696-8420



- ＊ 動きやすい服装でお越し下さい
- ＊ 送迎の必要な方、車でお越しの方は事前に連絡をお願いします

ボランティア交流会のお知らせ

今年のボランティア交流会は

10月17日（土）に予定しています。12:30頃より 恒例 三波さんのおいしい カレーをいただいて、そのあと「講談の世界を知ろう」と題して、ゲストをお呼びしています。

落語とは、またひとあじちがう講談のおもしろさをじっくりと味わってみて下さい。

詳しくは、またお知らせします。