



いなほの会

喜べば喜びごとが喜んで喜びあつめて喜びに来る

# いなほ通信

4月号

発行日...2014/4/1

発行者...いなほの会

発行責任者...村上幸子

桜が満開になり、こころもウキウキしますね。

“新しいことにチャレンジしたくなる..そんな気分になりませんか？”

## ◆4月26日(土)NPO法人いなほの会の総会を開催します。

**午前10時より 本田コミュニティセンター 2階会議室にて開催**

自分たちの暮らしを、自分たちの地域をみんなの力を結集して創っていきましょう。  
新規会員さん大募集!!ぜひとも、大勢の方をお誘いください。

♥当日新規及び更新の年会費2000円を受付しますのでよろしくお願ひします。

## ◆5月17日(土)「老い支度講座」追加開催 !!

～「自己管理ノート」をつかって認知症に備える～

**午後1:30受付 瑞穂市総合センターあじさいホールにて開催**



認知症予防のポイントは①生活習慣病の治療②運動の習慣化③食生活の見直し④脳の活性化といわれています。

「わかつちやいるけど・・・」「まさか、わたしは認知症なんてなるはずがない」・・・。  
石黒先生の軽妙なお話で、生きていくためのヒントが得られるはず、多くの方にお知らせください。



私的(娘の出産で只今千葉にいます。)なことでみなさんに大変ご迷惑をおかけしています。  
環境の変化というものがこんなにもストレスになるなんて・・・身をもって感じています。

高齢になって自活できなくなり、子どものところに身を寄せるとか施設にはいるとかで、  
生活環境を変えざるおえないことは心や身体に負担をかけ、並大抵ではない苦痛を強いられます。  
心地よい“終のすみか”を築きたいものです。(幸)

### 《4月・5月の予定》本田コミュニティセンター

・ポレポレ健康体操: 4/5、4/12、4/19 5/10、5/24、5/31の土曜日10時より

※ 4/26、5/3、5/17はお休みです。

・童謡唱歌を歌う会・まほろば: 4月のみ14日の(月)10時より毎月第4月曜日の予定

・26年度総会: 4月26日(土)10時より