

お知らせ

山の新緑がきれいです。緑の若葉の中に、ポッポッとぼんぼりのように白い花を咲かせているのは、何の木でしょう？ 皆さん、いかがお過ごしですか。

我が家の庭先に、鉢植えのアジサイがあります。軸が枯れて茶色になっていました。「もう、枯れてしまうのかな」と思っていたら、そこから緑の新芽が顔をのぞかせました。と、みるみる間に葉が茂ってきました。元気な青葉です。

私の枯れた脳も、こんな風にパパッと細胞が増えて、若返ってくれないかなあ。今日も、庭の草引きをされていて手鋏を置き忘れ、夕方まで探し回りました。仕方がない、あきらめます。

先日、NHKで「驚きの介護術でみんなハッピー」という番組が放送されました。それによると、高齢者は、水を1日1.5リットル程度飲むのがいいそうです。高齢になると、のどの乾きを自覚しにくくなるらしい。だから、「のどが乾いた」と気付く前に、水分補給を心がけなさいということでした。

そう言えば、私も若い頃にはのどがカラカラに乾いて、冷蔵庫の大玉のスイカを、半分くらいかぶりついたことがありました。麦茶では治らない、のどの乾き。スイカでやっと体が戻りました。仕事も以前のようににはできないから当たり前だけど、あのような、のどの乾きは今はありません。ただこの夏は、こまめに水を飲むようにしよう。

つどい

6月9日（金）

あいぴあ泉南 2階会議室2 午後1時半～

男の介護「味彩の会」

6月2日（金）

7月7日（金）

平野台の湯 11時～

チョコボラ会

5月26日（金）

6月23日（金）

おいでや！泉南 午後1時半～

シニアのためのやさしいヨーガ

床ヨーガ

5月20日（土） 11時～12時

6月17日（土） 11時～12時

樽井区民センター 1階大広間

7月14日は
木曽路の食事
会を予定して
います。



シニアのためのやさしいヨーガ

椅子ヨーガ・笑いヨーガ

6月3日（土） 11時～12時

樽井区民センター2階 B-2会議室