

RoCoCo通信

型切りからはじめるステンシル

今回はぼかしのテクニックを使いトートバッグにステンシルをします。トートバッグは勝手がいまいち付きで RoCoCo に素敵な作品を出して下さっている会員さんのお手製です。



6月3日(火) 1時30分~3時30分

参加費 1,000円 材料費 1,000円

はじめての囲碁

新年度から始まった「初めての囲碁」まったく初めて囲碁を始める方たちが集まりました。

講師の先生が準備して下さった、紙製の九路盤と碁石。碁石を枠から外すところから始めました。テキストに沿ってまずルールの説明から、最初のルールは1つだけ。お話を聞いているうちに次のルールが分かり、基礎の4つのルールが理解できました。碁石を1つ取ったら勝ちというゲームをしながら実践を学びました。やりだしたら面白い！二人一組で相手を変えながら対戦していきます。あっという間の二時間でした。次回が楽しみです。初めての方ばかりです、あなたも頭の体操に参加してみませんか？



5月17日(土) 日にちが変わっています

6月14日(土)

10時~12時 参加費 1,000円

認知症を予防しましょう

今の日本の社会問題にもなっている認知症、先日認知症で行方不明になって帰れなくなった方の数が発表されていました。

居空間 RoCoCo では、4月8日(火) 元看護師でケア、マネージャーでもある NPO 法人認知症予防ネット神戸の伊藤理事長を講師にお招きして『今日からできる認知症予防』のお話を聴きました。

現在、日本には認知症高齢者が 462 万人、予備軍が 400 万人。予備軍の人は早期発見で進行をかなり抑えることができるそうです。

認知症は、生活習慣病を予防することでその発症も防げることができるとのことです。普段の生活から、食事、運動、睡眠に少し気を付けましょう。

青魚や緑黄色野菜を食べる。有酸素運動をする(ウォーキングなど)、すぐ実践できそうなこともたくさんありました。いつまでも健康でありたいとだれもが願っていることですよ。

RoCoCo 5周年パーティ

日時: 6月5日(木) 12時開始

場所: ローテローゼ (中央区北野町 4-9-14)

参加費: 5,000円

ローテローゼで美味しいドイツ料理とワインを頂きながら、ゲームと歌、楽しいひと時をご一緒に過ごしませんか。前売り券を販売しますので、お早目にお申し込みください。



大阪ガスグループ福祉財団の助成金を頂き、椅子が新しくなりました。

