

ぎおん支部ニュース

祇園支部役員発行
TEL 082-879-8124
FAX 082-879-8182
✉ kenmati@hiroshimairyu.or.jp



目まぐるしく移り変わる世界状況の中、
 祇園支部も、身近なニュースを見つけ、月々ご紹介！
 2月は節分から年々、増えるお豆の数今年はいくつ？
 2月4日は、旧暦の立春、2025年の幕開けです。
 巳年の干支にちなみ、ニホニホ、ウツクシク！
 人生100年、心満たされる喜びを共有しながら、ふれあい祇園支部の
 よき仲間と共に、心豊かな毎日を送っていきましょう！

2月の予定

- 4日(火) 機関紙配布 10:00~
- 6日(木) カラオケ(楽歌生) 10:00~
- 18日(火) 支部会議 10:00~
キミ子式絵作り
- 19日(水) かがやく会(神田山荘)
- 21日(金) ふれあい喫茶 10:00~14:00
- 28日(金) みじまー班(小制作) 10:00~

ふれあい喫茶 開店

ふれあいセンター協同で気軽に集っておしゃべり
 (まほう)喫茶をはじめました。
 とき：2月21日(金) 10:00~14:00
 ところ：ふれあいセンター 協同 1階
 (コーヒー・ケーキ(作り) 350円です)
 主催：ふれあい地区実行委員
 お待たせしております！



ナイトアットーニホ

生きることは決して当り前の
 ことではずい
 一日を終えらぬことに感謝し
 自分をほめてあげよう！

インフルエンザが流行して
 います。マスク、手洗いを
 忘れずにおこなって
 ください。

8 眠れないときは
 ベッドの外へ

7 夜中のトイレと
 こむら返りは
 温めて改善

6 アイマスクで熟睡&
 記憶力・注意力アップ

5 保温性の高い
 敷パッドで
 背中を温める

1 太陽光を
 たっぷり浴びる

2 昼間にたくさん
 おしゃべりする

3 昼寝は良いが、
 夕食後の
 うたた寝はダメ

4 ぐっすり寝るには、
 ぬるめのお風呂に15分

(眠りを変えるキッカケに
 してください。)

眠りのセント&漢
 上手な睡眠のとり方