



健康マーじゃん愛好会

健康マーじゃんを
しませんか？



- 毎月水曜日に午後一時から四時半、診療所生協ホールで健康マーじゃんを開催しています。健康マーじゃんには以下のメリットがあります。
- ① 頭をフル回転させるのでボケ防止になる。
 - ② 手先を活用するので、ボケ防止になる。
 - ③ 牌を覚えたり、思い出す必要がある。記憶力アップに役立つ。
 - ④ 対局する相手と交流するので人とのコミュニケーションがとれる。
 - ⑤ 外出する機会が増えるので高



麻雀は一日中していても飽きない不思議なゲーム、認知症予防にも推奨されています。

男女を問いません、ご夫婦での参加も大歓迎です。麻雀の途中でラジ操体操をし、運動不足にならない対策も講じられています。

ご参加をお待ちしています。

- 年齢のひきこもり防止、孤独の解消に役立つ。
- ⑥ お金を掛けないので、続けやすい。
 - ⑦ たばこを吸わないので、健康的。
 - ⑧ お酒を飲まないで、殺伐とした中で麻雀をしなくてすむ。
 - ⑨ 老後の趣味として最適すぎる。
 - ⑩ みんなと、わいわいできる。

麻雀は不思議なゲーム

行事と会議の日程 (2024年)

- <3月>
- 1日(金) オレンジ会
 - 2日(土) うた声コンサート
 - 9日(土) 子ども食堂
 - 13日(水) 無料法律相談
運動教室
 - 16日(土) 生協講座
 - 26日(火) 子ども食堂
 - 27日(水) 運動教室
何でも相談会
 - 30日(土) ホール調整会議
- <4月>
- 2日(火) かさひがしっこ子ども食堂
 - 3日(水) 子ども食堂
 - 5日(金) オレンジ会
 - 6日(土) ボランティア交流会
 - 10日(水) 無料法律相談
運動教室
- にじの家サロン(毎週木曜)

*無料法律相談の会場はこびらい診療所です。

ほほえみ句壇

俳句サークル(第4金曜日)

古釘を叩いて伸ばす日永かな
探梅や伊吹は遠き銀の皨
良くもまあ良い名ついたり福寿草
晴れ渡る近江七浦鴨帰る
りハビリを終えて二三歩梅日和
谷川の音に溶け込む初音かな
ガラス戸の向うきらめく春來たる
沈む香をかきませ進む盆梅展
如月や略語の多し少女たち
ほんのりと香り立つ家の梅の花

西村 雅尾
長尾 向季
野瀬 稔
木村 三醒
吉田 正明
南 章
小倉 淑子
伊藤かほり
山元 文子
東郷 大和
稲森 善稔

二人して夢中で摘んだ冬いちご