

《 シャルマンコーポ明石 》

## 菜の花会「サロン活動」（新和坂自治会）

ボランティアグループ 「菜の花会」 代表：福地友子、長谷川三恵子



菜の花会は発足後、今年で4年目を迎えました。毎月1回程度集まり、お茶やお菓子食事を戴きながら、おしゃべり、ゲーム、出し物、カラオケなどを楽しんでいます。手芸品、絵画、陶芸品の作品展示会も昨年実施しました。

そして、参加者が相互に親睦を深め、日々の生活を豊かにしたり、災害などの不測の事態が起きた時に、お互いに助けあおうとする「共助の絆」で結ばれた会です。20名余りの方が、菜の花会・サロンの開催を心待ちにしていられるようです。

今月のサロンは5月17日（木曜日）13:00～15:00 シャルマンコーポ明石 ふれあいセンター（集会室）で開催しました。



今月は兵庫ヤクルト販売さんに来ていただき、お腹の健康、特に栄養素の吸収や免疫の働きを担う小腸の話をお話いただきました。

『乳酸菌 シロタ株』が小腸の働きにとってもよいとのことでした。ヤクルトさんご馳走さま。

高齢者の高血圧症が健康寿命を縮める。  
そのため血管年齢の若さを維持する大切  
さを初め知りました。

血管年齢を測定していただきました。  
自分の実年齢より1歳でも若いと大喜びした  
り、1歳でも年老いていると落胆したりしてワ  
イワイ、とても賑やかなひと時でした。



今年ももっと多くの高齢の方に参加して貰えたらいいなーと計画をたてています。

(長谷川)