

お元気ですか



孤独・孤立はなぜ問題なのか・・・？ その問題を受け止め・・・行動へ・・・

何歳になっても「役割や生きがいをもって暮らしたい」それはとても大切なことです

人とつながることは「心身ともに元気でいられることにつながっています」

フレイル予防には「運動、趣味など一人でするのではなく、人が集まりすることが大事でそれは「社会的処方」といわれます。ハッピーにいて、それらのことを実感します。

ハッピーは地域のたまり場を掲げて12年間開いてきましたが、組合員の班会が毎日行われている半面誰でも気軽に休みに寄れる場所にはなっていません、朝ドラのカフェように「地域の誰でも集まり、困ったことや嬉しいことを自由に話せる場所にしたいです。」支部の運営委員会とは別に、地域の新たなメンバーで、ハッピーが地域の拠り所になるよう相談して変えていきたいです。

「面白そう、何かできることします」・・・という方はぜひ 3月16日13時半～ハッピーのエンジョイカフェにお越しください。男女、年齢問いません。問い合わせは67-6321です。



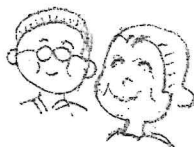
自然な花の香に

気分が癒され、脳が元気に～
香りの持つ力

最近ハッピーの部屋に入ると気分が上がるのはなぜ？それは万作や梅などの香り・・・と気づきました。香りの効果は脳によい影響あるといわれます。ぜひ自然の中に出て自然の香りを感じて「嗅覚」が喜びます！

「不快な香りは？」避け
ましょうね！

ハッピー4月の展示は
「写真展」ぜひあなたの
写真を展示させてく
ださい。複数の人・・・



「お雛様あります」と
2月号でお知らせしたところ
早速介護施設から問い合わせがあり
施設に飾られることに、たくさんの方に
見てもらって、笑顔になっていると聞き嬉
しいです！ ～五人囃子の笛太鼓♪～

伝言板 あなたが やりたいことを発信してね！

◎ 脳を元気にする香り（認知症とも関係の深いといわれる）

「嗅覚」への刺激・・・香りについて学びたい！

（ハーブやアロマ、お香など）香りの講師ご紹介下さい。

さかいたすけっとの会

高齢者の一人暮らしが増える中、お手伝いが必要な方が増えています。

小さな仕事は、ご相談ください。主に、室内の片づけや掃除、買い物、食事作りなど女性が活躍できる仕事なら協力者さんがそろっています、ご相談ください。

- 利用料 1時間 800円
- 作業協力者には 1時間 700円

2月の作業1件10回ゴミ出し、

問い合わせ 67-6321 (ハッピー)

3月～4月 組合員ルーム・ハッピー催し

さかい生協歯科（丸岡町南横地）にある組合員ルーム・ハッピーは組合員や地域の方に、気軽に来ていただける（月～金10時～15時）場所です。 班会や催しは誰でも参加できます。気軽においでください。

★県コロナ注意報・班会は少人数で短時間などルールを決め行います★★

● 太字は会場がハッピー、● 細字は他会場で開催です。□ 問い合わせ67-6321ハッピー

月 火 水 木 金

ハッピーの展示 3月 お雛様、草花の押絵、パステル画です 4月は、写真展を予定しています。		3/1 15時～会議	2 10時～ 機関紙 健康仕分け 15時半～7ロック会	3 10時～無料 手作りちくちく班 13時半～詩吟班 13時半～春江会議	4 13時半～ 脳活麻雀 高椋西部 コミセン
6 10時～ 200円 絵手紙さくら班	7 10時～水彩画班500円 13時半ハッピー農法 100円 13時半～オカリナ星	8 12時半～ 通信教育交流	9 13時半～ ハッピーカフェ	10 10時～ 手作りちくちく班	11
13 10時～200円 絵手紙ふじ藩 13時半～健康体操班 (南横地ふれあい会館)	14 10時～ 坂井町打合せ会議 13時半～オカリナ宙 (春江東コミセン)	15 10時～ 会議 13時半～ カラオケに行こう！	16 13時半～ エンジョイカフェ ハッピーの未来を描こう)	17 10時～ 手作りちくちく班 13時半～ 詩吟班 (城の町コミセン)	18 13時半～ 脳活麻雀 高椋西部 コミセン
20 10時～200円 絵手紙ゆい班	21	22 10時～ 丸岡運営委員会 13時半～ 会議	23 13時半～ ハッピーカフェ	24 10時～ 手作りちくちく班	25
27 13時半～健康体操班 500円 (南横地ふれあ	28 10時～600円 抒情歌を楽しむ 13時半～オカリナ宙 (春江東コミセン)	29 ハッピー模様替え作業	30	31 	4/1 13時半～ 脳活麻雀 高椋西部コミ
3 10時～ 絵手紙・さくら班	4 10時～水彩画班 13時半～オカリナ星 13時半～ハッピー農法	5 15時～会議	6 15時半～ 7ロック会議	7 10時～ 手作りちくちく班	8 

健康体操 関先生
 3/13(月) 27(月)13時半～
 参加費 500円 ヨガマット
 南横地ふれあい会館(ハッピー前)
 ～気軽に体験から～

「ハッピーカフェ」第2・4木曜
 誰でも気軽に集まってお
 茶を飲んでおしゃべり、音
 楽鑑賞、朗読、脳トレゲー
 ムなど・・・様子を見て・・・

皆で カラオケに行こう
 3月15日水 13時半～(ハッピー13:15集合)
 カラオケ喫茶「舞」(縦貫道路沿・ワシントン前)
 初めての方も大歓迎！一緒にいきましょう！！

ハッピー農法の会 田嶋先生 第1火曜 13時半～
 10年続く班会です。野菜作りを楽しんでいますか？面白い話や困りごとなど聞かせて下さい

手作りちくちく 毎週金曜 10時～ 無料
 お喋りしながら、布で人形やバックなど小物を作っています。見ているだけでもOKです！

絵手紙、水彩画、抒情歌を楽しむ(歌う)健康体操、脳活麻雀
 始めませんか！いつからでも大丈夫。
 手作りちくちく、ハッピー農法、本とおしゃべりは自由に参加する
 集まりです。 ■ハッピーで新たにやりたいことある方は、ぜひ
 提案して下さい、一緒に実現しましょう。