



2/20開催の茶々ボンヌのつどいは、募集開始2日で定員になり、参加された皆さんはとても熱心に聞いて見えました。次年度も茶々ボンヌのつどいは、年に3回開催予定です。皆さんに楽しんでもらいながら学ぶ内容を考えていきますので、ぜひご参加ください。そして、会員の皆さん、「Smile to Smile (スマイル トゥ スマイル)」の登録はお済ですか？未登録の方、操作が不安な方、ぜひスマホ講習会をご利用ください。まだ、空いている日もありますよ！

茶々ボンヌのつどい講演会

認知症の予防は、まずは原因疾患にならないこと（高血圧、糖尿病、高脂血症など・・・）で生活習慣病の管理がとても重要だそうです。全身の筋肉の7割が下半身にあるので、加齢による筋肉の衰えを防ぐにはまずは歩くこと！また人との関わりがとても大事で、楽をせず、新しい挑戦をすることだそうです。何となく昨日の続きの今日を過ごしがちの中、いくつになっても、新しいことにチャレンジ！することが大切です。



鈴木先生は西尾市出身！

子ども食堂 ごえん

開催日：毎月第2土曜日 11:00~14:00

場所：西幡豆町ポートタウンミュー内

食事処 ごえん

15歳以下 無料

16歳以上 300円

3/26(火)も開催！！

10:00~15:00

事前のご予約をお願いします。

☎63-1026

(先月はチャーハン！)



シルバー人材センターで活躍する女性を『シルボンヌ』と言います♪

※「シルボンヌ (Silbonne) は、(シルバー (silver) と「ボンヌ (bonne)」(フランス語で女性の「お手伝い」「親切」「優れた」の意味) を合わせた造語です

春よ来い!早く来い!

長い雨が続き、1日だけ晴れ上がった日曜日。小島町の散策路 ふれあいの道「早咲きの河津桜」を見に行ってきました。春の陽気に誘われたかのように一斉に咲き始め、八分咲きのところもあれば、まだまだのところもありました。濃いピンクのかわいらしい花々、やさしい香りに包まれながらのんびりと散策を楽しんできました。西尾にもこんな素敵な名所がありました！

これからみどり川のソメイヨシノ桜、源空院のしだれ桜が楽しみです。



にしお茶々ボンヌ運営委員 永谷則子