

【ひと花句会 短歌会 4月の句】 ●桜散る 我も散りたし 酔いのまま (赤鬼) ●降る雨に 花見弁当 部屋で喰い (貴和心) ●桜花 咲き乱れるは 誰のため (長安)

さっせの風を流と 鯉ものぼるぜ 老人はわる

私の脳を鍛える方法! ターン

私の脳を鍛える方法! ターン

入浴時、湯船に湯を溜め、湯温が熱い時は湯を冷まし、冷たい時は湯を熱くする。これを繰り返すことで、脳の血管が収縮・拡張を繰り返す。これにより、脳の血流が良くなり、脳が鍛えられる。毎日10分程度行うと効果的。

菅 修

百歳体操とは

高知で開発された、椅子と錘を使った簡単な体操。

※百歳体操とは、高知で開発された、椅子と錘を使った簡単な体操。

菅 修

百歳めざして健康コーナー

百歳めざして健康コーナー

百歳めざして健康コーナー

健康寿命を伸ばす方法

健康寿命を伸ばす方法

健康寿命を伸ばす方法

長寿の秘訣

長寿の秘訣

長寿の秘訣

百歳めざして健康コーナー

百歳めざして健康コーナー

百歳めざして健康コーナー

ひと花新聞

ひと花新聞

第22号

第22号

発行：NPO法人金ヶ崎支援機構

ひと花センター

〒557-0016

大阪市西成区花園北1-2-19

電話：06-6649-7890

ひと花プロジェクト

ひと花プロジェクト

ひと花プロジェクト

登録希望の方は...

登録希望の方は...

登録希望の方は...

今月の地域活動

今月の地域活動

今月の地域活動

あじろ今宮小学校

あじろ今宮小学校

あじろ今宮小学校

男はつらいよ

男はつらいよ

男はつらいよ

胃のひと花

胃のひと花

胃のひと花

5/4(月)は、第17作

5/4(月)は、第17作

5/4(月)は、第17作

緑を育み思う**カズ**池田

四月七日、園芸の日山王みどり公園にて有老
達と花を植ゑ地域緑化に貢献出来本当
に良かったと思つてます。地域社会に貢献する
には額に汗を流しし目に見える形での社会奉
仕をしなくては地域の人達に喜ばれ無いと思
います。太陽系第三惑星地球は四十六億年
前ビッグバンによって誕生し豊富な水、空気、太
陽光で人類を始め動植物を育み掛け替
えの無いまわりの星です。大気汚染の元凶二酸
化炭素を酸素に変えてくれる植物に敬
意を表してクイズを出します。呼び名が五百
以上有り九月下旬から咲き始める花は？


ヒント・ハカバナ、シビトバナ、ソウシキバナ、ニワトイバナ、

正解は、来月号にて
発表予定！

トクハナ、シビレバナ、ステゴバナ、カジバナ、シタネリ
など書き切れないほどの^カ多^キ名^ナ有^アり。

釣りバカー代⑬
ハモの味

先生
これはハモで
シヤいます。

ほほう
これは美味い。

花とヒヨコ刺

はも...？

あれ？
先生ともあるうんが
ごんじない？

ササギ目ハモ科の魚

A cartoon illustration by Kamekura Shigeo. A man in an orange jacket and glasses holds a sign that reads "素人無縁" (Amateur No Contact). He is speaking to a man sitting at a desk with a computer monitor. The man at the desk has a speech bubble saying "わいわいはハムバ趣味で..." (Wa wa wa is hamba hobby...). There are other speech bubbles with text like "漢字は...", "セー先生...", and "シークー".

書

春の花のなまえを
書きました。

蒲公英

踣踣

牡丹

草
の
花

大正

と花に登録して

ヤンプロで氣功を伝へ
ひと花に入つて覚えあした
増々ひと花の発展を
願つてます

神事



毎月1回
散文の会

レポート

今回わ谷町 および空堀^{からほり}通りへ
!!

小雨の中、高津の宮神社へ。縁に覆われた参道は周辺の喧騒を忘れさせる。そこにある梅元橋はあまりに古く、橋の石が自然に

梅川の上流部にあたる彷彿とされる。
仁徳天皇が祭神、西側は崖になっている。
高津の宮境内で、鏝の先でスーと突き刺さた
札と突き出す、留りです。空張り（通）

ともかく、おるく、日本でも一二番です。
坂の多い商店街で有名です。でも今わ

右の人達が居のオーサーに在る人がふえてい
 ます。お客様も若うそくに、さうれいしやも
 いています。海外の人も多くなっています。
 次回は五月六日大正区へ津堀の町へ
 岩井 泰子

徳さんの
薬
実行中!

あじ いま さんしゅ じゅうこう ちやう
私 今 禁 酒 決 打 ち ます
ま ま にかげつ
まもなく ニケ月 は なります
たいちよう リョウツテ
体調 も すんく 良好 だす
い しよく
四月 の いえ せ 合 員 よく ふしん せ


 のような  のような (13)
 健さんと藤純子は映画史に残る
 名コンビだった。肉銀の虚言にテエ
 ミの心が揺れた。全くのテマだった。
 この時、藤は歌舞伎の屋上兩生助
 と恋愛中で、後に結婚する。

最近^{トナリ}田^{アサ}い^ハう^コこ^ニについて。

睡眠不足で体があまり良くないです。

自転車のタイヤ、
一回もパンクし
ませんでした。
(小田)

水
何時も
元気

福多情人 51
近屋にやもつさうにやうに

因^す 近^き 体^{たい}
 ひと^{ひと} 口^{くち} 体^{たい}
 には^{には} 虫^{むし} 方^{ほう}
 ち^ち 少^{すこ}
 虫^{むし} 来^き した^{した}
 (運^{うん} 丹^{たん}) (後^ご 融^{りゅう})

五郎^{ごろう}は 弘^{ひろ}日^ひ ^{なま}七^{なな}の^の方^{かた}に ^{なん}なん^んと^とい^いふ^ふ前^{まへ}で
てゐ^いから 健康^{けんこう}に ^いい^いを^を付^つけ^けて^てす^す (桐井)

[illegible]

● 行く春や 我が青春の ほろにがさ (池之辺)

● 長年のいぼ痔と別れ また一人（長安）

● 春風とサクラのオシベ 下を向く (善人)