



西藤島地区社会福祉協議会 ふれあい広場



楽しい運動教室

西藤島地区デイホームは「ふれあい広場」の愛称名で親しまれており、この愛称は地区の雰囲気にとっても合い、交流のかたちそのもののように感じます。

今回は『楽しい運動教室』をし、その中でのハンドマッサージは協力員の方の案で取り入れさせて頂きました。皆さんお互いの手をいたわり、ふれあいながらリラックスしていました。

その他に体操や貯筋の話、『一十百千万の法則』（平成25年2月発行の健康情報で紹介）を見直して配りました。皆さんの健康に対する気付きになればと思いました。

西藤島地区専任職員 吉川 みのり

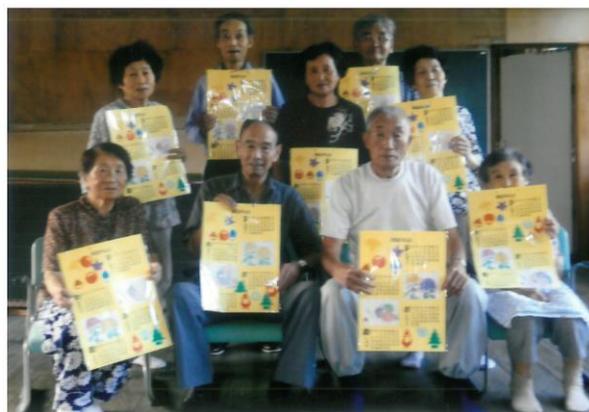
一十百千万の法則

- 一、一日に一つは良い事をする！
- 十、一日に十人の人に会う！
- 百、一日に百文字書く！
- 千、一日に千文字読む！
- 万、一日に一万歩 歩く！

※この法則でいつまでも若々しく過ごしましょう



一光地区社会福祉協議会 スマイルサロン



今年最後のカレンダー作り

一光地区自治会型デイホーム「スマイルサロン」では、1年に3回カレンダー作りをします。8月には9月から12月分を作成しました。

切り絵やぬり絵したものを使って季節感たっぷりのカレンダーが仕上がりました。

切り絵は栗、もみじ、柿など簡単な形のもの、サンタクロース、クリスマスツリーなど少し細かい形のものにも挑戦！「サンタさんの足なくなってもたあ」「ツリーの星がないく、流れ星やあ」とにぎやかに大笑いしたり…。

細かな作業もあり少し大変でしたが、皆さん頑張って作られて、それぞれに味のある素敵なカレンダーができました。



一光地区専任職員 宮谷 朋子