



小岩ほほえみの会だより

24年11月号

第77号(11月号)
発行日24年11月1日(木)
発行元 広報部

前回10月活動

- 会場:小岩区民館
- 活動日:10月4日(木)12時~14時

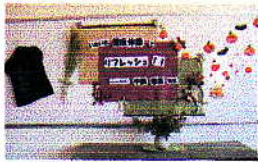
- 食事:さんまの蒲焼、野菜の和えもの、きのこ汁、なし、その他
- レクリエーション:“いきいき健康体操でリフレッシュ!!”
インストラクター 中西 恵美先生



旬な献立で~す



思い切り伸ばして!



秋色が一杯 (^^)♪



「本物かしら?」

当月11月活動

- 食事:炊き込みご飯、煮物、すまし汁、漬物
- レクリエーション:“日本舞踊”
藤間 さかえさん(皆川 栄子さん)
- *長唄 賤の芋環(しづのおだまき) *京の四季
- *ご一緒に盆踊り 担当(寺木、詫間)



活動を終えて

…無理せず自分のペースで…

お元気な皆様とご一緒にでき、ありがとうございました。椅子に座っての体操はいかがでしたか? 肩の上げ下げ、両腕を後ろで組んで背すじを伸ばす、首を左右前後にゆっくり動かす。片足ずつ膝の曲げ伸ばし等々、思い出して家でも行って下さい。



“継続は力なり!” 運動は無理せず、自分のペースで行なうことが大事です。

楽しく体を動かし心も身体もリフレッシュさせましょう。

<中西 恵美>



ほほえみのわ

…還暦の誕生日でした…

ほほえみの会に参加して2回目の誕生日、プレゼントをいただきました。私は還暦なので、毎月皆さんのプレゼントを作ってください方(村松さん)に赤い布で…と、リクエストをしました。私の誕生日には誰も祝ってくれずでしたのでとてもうれしかったです。



原稿の依頼は2回目で、1回目を読み返すと決意の立派な言葉がありました。すっかり忘れていました。毎月、会場の前で優しいほほえみで迎えていただき、部屋の中は装飾、生花などが癒してくれます。そして美味しい食事とコーヒー、その後のお楽しみ会で心が満たされます。もう一つの楽しみは、お隣りになった方とおしゃべりすることです。これからもスタッフの皆さん、会に参加されている皆さんと 触れあって行きたいと願っています。よろしく願いいたします。

<三代川 久枝>



11月誕生者

祝 おめでとうございます!

◎ 高尾 道子 (11月23日)



来月12月予定

☆お待ちしております☆

- 日時:12月6日(木) ● 受付:11:50 小岩区民館
- 会費:500円(食事代、行事保険料、活動材料費など)
- 食事:クリームシチュー、パン、その他
- レクリエーション:“手品” 町田 利夫さん 他1名
担当(植草、関口)

ひと言

10月3日くすのきカルチャー教室の文化祭を見る機会がありました。会場はいきいきとした人たちであふれ、その活気が熱く伝わってきました。舞台ではコーラス、踊りなどの発表、お茶席があり、書道、絵画、手芸、園芸など、心込めた力作に、生きがいの強さを感じました。改めて江戸川区の高齢の方々の元気の“源”に出会い刺激を受けてきました。

<編集後記>