



芙蓉の会だより

第 45 号

平成 30 年 1 月 16 日発行

代表 堀越 良子

～介護予防は生きがいづくりから～

新年おめでとうございます。今年のお正月は天気に恵まれました。このお天気のように穏やかで平穏な一年になってくれるといいですね。

寒に入り、インフルエンザが流行する季節です。外出後の入念な手洗いとうがい、室内の適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取、人混みへの外出をなるべく控えることによりインフルエンザにかからないようにしましょう。



11 月 21 日 「葉っぱのフレディ」の朗読

軽い体操



葉っぱのフレディの朗読



葉っぱのフレディーいのちの旅ーを読んだことのある人は多いと思いますが、11 月の落ち葉の季節にこの本の朗読を聞くことにより、今いちど自分の人生について思いをはせる機会になったのではないのでしょうか。

パタカラで口の体操



蛙の夜回りの手遊び



唾液を出やすくする体操



目の体操



12 月 19 日 毛糸で来年の干支の犬作り

お部屋はクリスマス仕様



まずは軽い体操



毛糸でかわいい犬を作りました。目と鼻の位置でいろんな顔の犬ができました。

手話で赤鼻のトナカイ



話が弾みますお茶の時間



今後の予定

2 月 20 日 タワーホール 403
3 月 20 日 タワーホール 403
4 月 17 日 タワーホール 403
5 月 15 日 タワーホール 403

毎月 第 3 火曜日 13 時～15 時
会費 300 円(材料費は別途)

60 歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。

今年はワンダフルな戌年です。

明るく、元気な笑顔の芙蓉の会になるよう、頑張ってお参ります。

不平の百日より 感謝の一日を
憎しみの百日より 愛の一日を
失望の百日より 希望の一日を

河野 進 「一日」 より抜粋

2018 年、皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。
芙蓉の会スタッフ一同