



芙蓉の会だより

第 46 号

平成 30 年 3 月 20 日発行

代表 堀越 良子

～介護予防は生きがづくりから～

寒かった冬が終わり、桜の美しい季節になりました。春はなんとなく、心がはずむ季節ですね。天気の良い日は外に出て、いつもの道をちょっと遠回りしてみませんか。太陽の光は骨粗しょう症予防に良いそうです。次々に咲く花々は心を癒やし、木々の芽吹きは元気を与えてくれるでしょう。座っている時間が長いと病気のリスクが増えるという研究結果があるそうです。外出の機会を増やして元気に楽しく過ごしましょう。但し、足もとには十分注意してくださいね。転んで骨折したら大変です。

1月16日 パンダ作り

いつもの軽い体操

パーツをのりで接着

目や足の付け方の違いで個性的なかわいいパンダが完成



パンダは「かわいい！」と好評でした。また、1月恒例の、福笑いやババ抜きもしました。どのテーブルからも賑やかな笑い声があがり、久しぶりに童心にかえって楽しい時間が持てました。

2月20日 スゴロクゲームとなぞなぞ

いつもの軽い体操

桃の花と雛人形達



4チームに別れてのスタッフ作製のスゴロクゲーム大会でした。まず目には、〈早口言葉を言う〉〈大きな声で笑う〉〈今朝、何食べた?〉〈○で始まる歌を歌う〉〈宝くじで10万円当たったら何をかう?〉などのたくさんのお題が書かれており、お題をクリアしてから先に進みます。ゴールはピッタリの目がでないとあがれないルールでゴール前は大接戦でした。

春に関するなぞなぞ

手話付きで歌を



桜にあつて梅にないもの?
草にあつて木にないもの?
(答は下部)



今後の予定

- 4月17日 タワーホール 403
- 5月15日 タワーホール 403
- 6月19日 タワーホール 403
- 7月17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。

答
餅

日野原重明先生の言葉 (聖路加病国際病院名誉院長)

平成29年7月18日に105歳で死去

〈老いてこそ輝いて生きる姿を見れば、子供たちも人生に希望を持つし、命の大切さを実感します〉

生涯現役を志し、100歳を過ぎても講演や執筆を続けた。

(2017年12月30日 読売新聞)