



小岩ほほえみの会だより

22年7月号

第51号(7月号)

発行日 22年7月1日(木)

発行元 広報部

前月6月活動

- 活動日:6月3日(木)12:00~14:00
- 会 場:小岩区民館
- 食 事:くしらすごはん、おから入り松風焼、煮浸し、
そうめん汁、あじさいゼリー
- レクリエーション:楽しい踊り。(村松 敏子さん)
(担当:長谷川)



美味しいで～す



おかわりしま～す



元気にやります♪



いつも冴えわたります!

活動を終えて

少しでもお返しの人生が
送れたら幸せです!

若いころから、日本舞踊、フラダンス、手編み、手話
といつも身体を動かすことが大好きでした。
昨年『おかめ踊り』の時よりも今年は身体の動きも良く、
お陰さまで爽やかな汗をかくことができました。
来年も皆さんに喜んでもらえるように、今から曲や振
付けを考えるだけでも楽しくなります。

私達は、多くの人々に支えられ、お世話様になり、この
歳まで生かされてまいりました。健康で日々生活するこ
とに感謝しながら、少しでもお返しの人生が送れたらと
思っております。

(村松 敏子)



当月7月活動

- 食事<冷や麦、天ぷら盛り合わせ、ごもく豆
黄身酢ソースあえ>
- レクリエーション:七夕飾りと歌♪。七夕飾り(佐藤)
歌(山元さん、木村さん)

ほほえみのわ

…共に育つ……

今日も一年生!

十年前、私は認知症の母を理解するのは苦しく、
接し方も解らず、家族中がどん底に突き落とされた
事も何度もありました。

母の介護を通して、少しでもお年寄りの心癒すお役
に立ちたいと思いボランティア活動をやらせてもらっ
て十年が過ぎました。

その間私は色々な事を学びました。

どんな状況にあっても嘆いたり、泣いたりせず、苦し
みを喜び、何事も自分磨き、精神的に成長する
”チャンス”だと思う今、最高の幸せを感じています。

(山谷 裕美子)



7月誕生者

祝おめでとうございます!

- 金澤 勝子 (7月2日)
- 飯淵喜美子 (7月5日)



来月8月予定

☺お待ちしております☺

- 日時:8月5日(木)
- 受付:11:50 小岩区民館
- 会費:500円(食事代、行事保険料、趣味、活動材料費)
- お食事<カレーライス、チンゲンサイスープ、
カルピス寒天、スイカ>
- レクリエーション:簡単にできる体操。
インストラクター:中西恵美 先生
担当(落合、喜友名)

ひと言

人生大学のHPに、「だより」を公開。

インターネット環境のある方は、江戸川総合人生
大学と入力し、地域活動グループをクリックする
と各団体名と写真の画面になります。

「小岩ほほえみの会」の写真上をクリックします。
下の「お知らせ」発行月を選択しクリック、画面が
変わりますので、画面下のPDF上をクリックする
と、その選択発行月の「だより」の画面になります。

(編集後記)

連絡先 喜友名(TEL/FAX 03-3657-6215)