



# 小岩ほほえみの会だより

## 22年9月号

第53号(9月号)

発行日 22年9月2日(木)

発行元 広報部

### 前月8月活動

- 活動日:8月5日(木)12:00~14:00
- 会 場:小岩区民館
- 食 事:<カレーライス、チンゲンサイスープ、季節のサラダ、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 恵美さん(担当:喜友名)



いつも美味しいです



おかわりしま〜す



健康は自己責任、頑張りましょう! いつも会場が和みます

### 活動を終えて

…続けることが大切です…

皆様と楽しく身体を動かし、アツ言う間の一時間でしたが、皆さんはいかがでしたでしょうか、今回行った体操は、お家の中イスに座ったままで出来る運動です。活動後も思い出しながら続けていただき、心も身体もリフレッシュして下さい。(中西 恵美)

### …体を動かすことの大切さを再認識…

今年の夏は例年になく猛暑で、扇風機やクーラーをかける機会も多かったと思います。そんな中、中西先生の「かんたん体操」を教えていただき改めて、体を動かす事の大切さを再認識しました。先生はユーモアをまじえ、あっという間の楽しいひと時でした、有難うございました。



<担当 喜友名>

### 当月9月活動

- 食事<五目ごはん、うに白玉のうすくず仕立て、チーズ入りひりょうず、お祝いケーキ>
- レクリエーション:大正琴を楽しむ♪  
奏者 杉浦 加與子さん  
担当 (喜友名)

### ほほえみのわ

地道に継続が一番です・!

新しい活動のアイデア等を、以前スタッフより皆さんに尋ねられましたが、会員の皆様は今のままで良いのではと、考えている方も多いと思います。年齢から考えてもそんな気がします。毎月、楽しんで喜んで参加していると思います。勿論小生もそうです、派手さがなくても地道なことが長続きすると思います。是非、地道にほほえみの会が継続することを願っております、継続は力なりです。(徳田 邦衛)



### 9月誕生者

祝 おめでとうございます!

- 早崎 昭子 (9月 7日)
- 笠原 英夫 (9月11日)
- 山崎きみ子 (9月13日)
- 木村 哲子 (9月29日)
- 中山 一恵 (9月20日)



### 来月10月予定

◎お待ちしております◎

- 日時:10月7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<スパゲティナポリタン、豚肉のしょうが焼ポテトサラダ、デザート(フルーツポンチ)>
- レクリエーション:ほほえみ歌声喫茶♪  
担当:植草、関口  
後藤 文夫さん(人生大学4期卒業生 まちづくり)

### ひと言

甲子園高校野球の解説者に思う事!

優勝校は興南高校でしたが、解説者は一貫して、ミスした選手を戒めず、今年も良いところを褒める解説者揃いであったと思います。激戦に勝ち抜き出場自体が称賛に値するからかも知れませんが、プロと違い野球を通して褒めて育てることの大切さを経験されている解説者と毎回思います。(編集後記)

連絡先 喜友名 (TEL/FAX 03-3657-6215)