



芙蓉の会だより

～介護予防は生きがいくりから～

第 55 号

令和 元年 11 月 19 日発行

代表 堀越 良子

5675-1323

11 月も半ばを過ぎ、今年も残り少なくなってきました。この秋は台風、豪雨と大変な日々でしたが、これからは平穏な日々が続いて欲しいですね。まもなくインフルエンザが流行する季節を迎えます。予防注射はお済みでしょうか？外出から帰ったらていねいな手洗いとうがいをしましょう。

芙蓉の会はおかげさまで 10 周年です。これも皆さまが参加してくださるからです。スタッフ一同、心からお礼申し上げます。

9 月 17 日 お地藏さん作り



体操の後はお地藏さん作り。いろいろな表情の笑顔が楽しいお地藏さんが完成しました。本当にどの笑顔も素敵です。磁石になっていますので冷蔵庫などに貼れます。お地藏さんを見て皆さんの笑顔が増えていますように！その後は牛乳パックのタワー作り、高くなるにつれ難しくなります。優勝チームは 32 個積み上げました。みごとなチーム力でした。

10 月 15 日 折り紙でお花作りと脳トレ



いつもの体操の後はお花作り。4 分の 1 サイズの折り紙 6 枚でお花を折り、丸く接着。先端にビーズを着けた竹串をお花の中心に通して完成です。小さな折り紙で皆さん苦労されたと思いますがきれいなお花が出来ました。その後は脳トレ。とても好評でした。



今後の予定

12 月 17 日 タワーホール 302

1 月 21 日 タワーホール 302

2 月 4 日 タワーホール 302

(タワーホール休館のため)

2 月は第 1 火曜日)

毎月第 3 火曜日 13 時～15 時

会費 300 円

お米に感謝すると、ごはんがおいしい！！

新米の季節、もっともってごはんがおいしく食べられるコツ教えます。お米に感謝するんです。お米に感謝すると、ごはんがおいしく食べられます。パンに感謝するとパンがおいしく食べられるんです。お肉に感謝するとお肉がおいしいんです。食べ物がおいしいと一日いい気分です。これって幸せだね。

感謝すれば幸せになれるんです。得した 得した。

斉藤一人 一日一語より抜粋