芙蓉の会だより

第　56　号
令和 ２年 １月 21 日発行
代表　堀越　良子

～介護予防は生きがいづくりから～

令和 2 年のお正月は穏やかな天気でしたね。皆さまはどのように過ごされましたか？今年はいよいよオリンピックが開催されます。オリンピックが無事に開催されますように、そして天災が起きませんようにと願うばかりです。皆さまは今年の目標を立てられましたか？健康で、笑顔の多い一年にしたいですね。

インフルエンザの季節はまだ続くと思われます。外出から帰ったらていねいな手洗いとうがいで予防につとめましょう。

11 月 19 日　おかげさまで１０周年

芙蓉の会の第 1 回は平成 21 年 10 月 6 日、場所は宇喜田十軒会館でした。場所はタワーホールに変わりましたが、おかげさまで 11 年目を迎えることができました。会場の都合で 10 周年のお祝いは 11 月開催になりましたがスタッフの手話、全員で握手のレクダンス、盆踊り、しりとり歌合戦で楽しい時間を過ごしました。握手のレクダンスは、初めての方も多かったのですが、すぐに覚えられました。笑顔で握手しながらの踊りは皆さまと親しさがいっそう増したように感じました。

12 月 17 日　からくりカレンダー作り

いつもの軽い体操の後は何年ぶりかでからくりカレンダー作り。2 枚の色紙をつなげた台紙に 1 年分の暦とイラストを貼ります。台紙は 2 枚なのに①表紙②1～6 月③7～12 月と 3 面になる不思議なカレンダーです。
その後は防災〇×クイズ。大震災はいつ起きるか分かりません。知識を深めて備えましょう。

今後の予定

2 月　4 日
　タワーホール３０２
3 月　17 日
　タワーホール４０３
第 3 火曜日 13 時～15 時
会費 300 円

健康十訓

健康は嬉しい　美しい　素晴らしい　何はなくてもやっぱり健康

一、少肉多菜（肉を少なく、野菜を多く）　二、少塩多酢（塩を少なく、酢を多く）
三、少糖多果（砂糖を少なく、果物を多く）　四、小食多噛（少食で、良く噛む）
五、少衣多浴（薄着にして、陽にあたる）　六、少言多行（口先よりも行動本意で
七、少欲多施（欲は少なく、多につくす）　八、少憂多眠（思い悩まず、よく眠る）
九、少車多歩　（車に乗るより、よく歩く）　十、少憤多笑（怒らず、よく笑う）

江戸時代の俳人に学ぶ（横井也有）