



ほろいわだより



12月 第32号

新年のあいさつ

昨年中は、たくさんのご協力と笑顔をお寄せいただきありがとうございました。

今年も、たくさんのイベントを行う予定です!!

皆様の参加をお待ちしております<m(_)_m>

☆談話室は、住民皆さんのいこいの場です☆

いつでも、何度でも足を運んでもらえるとうれしいです。お茶っこしたり、手芸をしたりたまには皆でゲームをしたりしましょう!!

いつでも歓迎しますので、遊びに来てください(^v^)
よろしくお願ひいたします



1月6日、20日(火) 移動図書館 13:30~

7日(水)20日(火) 健康相談 13:30~

14日(水) /ルディックウォーキング
10:00~

15日(木) 楽しく体操 13:30~15:00

23日(金) ふれあいサロン 13:00~

※行事は、変更中止になる場合もあります。

クリスマス会

12月17日に、一足早いクリスマス会を開きました。みんなでカラオケをしたり、ビンゴゲームをしたりしました。皆さんとっても歌が上手かったです(^v^)
あいにくの天候でしたが、たくさんの参加ありがとうございました。

クリスマスツリーの飾りつけをしてくださいました。

とってもきれいに飾りつけてくれて、ありがとう(^v^)



ストレッチ体操



談話室では、毎月1、2回簡単で体の温まる“ストレッチ体操”をしています。

上半身をゆったりと動かしたり、ゴムボールを使って脳と体の体操をしています。

ゆったりとしたオルゴールの音楽を聴きながら気持ちもリラックスできて良いです。一度体験するだけでもいいので、お時間がある方は、ぜひぜひ参加してみてください。



ふれあいサロン

今年最後の行事、ふれあいサロンが開かれました。今回は、来年の干支“ひつじ”の壁掛けを作りました。冬休みになっていたので、小学生も参加してくれました。

パウダーアートと言って、砂をふりかけ絵に色を付けていきます。

とってもきれいにできていました(^v^)



支援員より



毎日寒いですね(>_<) インフルエンザや流行性胃腸炎のはやる季節になってきました。

外から帰ったら
・手洗い!!うがい!

を徹底するだけでも、予防になりますので皆で手洗いうがいを心がけましょう(^_^)/

