



# あったかふれあいセンター サテライト有井川だより



令和2年2月号

あったかふれあいセンター北郷  
黒潮町加持川 850 番地

090-2783-4327 (文責:宮川)

「日光を浴びてキラキラ春の海」これは、伊田小学校の卒業生の俳句です。

今年初めての集いは、春を感じさせるような暖かな日差しのなかで始まりました。長い休みで久しぶりの集いでしたが、みなさんお変わりなく元気なお顔を見せてくれ、利用者さん同士の話も弾んでいました。

今年初めての集いは、**軍手リレー**ではじまりました。



軍手を使ったコミュニケーション。片方の手だけで軍手をリレーしていきます。指先を曲げ伸ばし、隣の人と協力しないとなかなかうまくできません。

「こそばい〜!」と言いながら賑やかな雰囲気の中、今年初めての集いも笑顔で始まりました。

たくさんのご利用ありがとうございます。

1月のハグハグモーニングは、「あったかふれあいセンターこぶし」のみなさんや、四万十市から来られたかたなど地域内外 **36人(内7人有井川)**の方がご利用くださり穏やかな海を見ながらおしゃべりを楽しんでくれました。中にはあったかの集いにも参加してみたいという方も居られ、地域の方がつながるきっかけになっているのを感じました。

**2月は26日(水曜日)**の開催となります。

春をイメージしたメニューをご用意してお待ちしています。



あったかふれあいセンター事業では、健康維持のために自分できることはできるだけやってもらいます。食事の後片付けも利用者さんが協力してやっています。



2月の集いは

**7日** 音楽療法

**21日** 薬剤師さんの相談  
です。

**映画上映のお知らせ (無料)**

ケアニン〜あなたでよかった〜

**2月8日(土曜日) 10:00~**

**13:00~**

**場所:あかつき館レクチャーホール**



# 2月

## あったかふれあいセンター

### サテライト伊田



令和2年2月号

あったかふれあいセンター北郷

黒潮町加持川 850 番地

☎ 43-1595 (文責：宮川)

エプロンとお揃いのキャップを身につけて、今年の集いも元気にスタートしました。

利用者さんに今年の目標をお聞きしたところ、表現は違っても、共通していることは「健康でこの地域で暮らしたい」ということでした。

あったかふれあいセンター事業は、みなさんの声を聴きながら支援してまいりますので、「笑う・食べる・喋る・動く・歌う」で健康に過ごしましょう。

## 今年も健康でいたい…。そのためには？



自分でできることは自分です。

これを続けていくことが健康維持につながります。



- 古代米ごはん（北郷 城さん）
- 魚ロッケ（すり身フライ）
- 小松菜のおひたし（北郷田中さん）
- 野菜の具たくさん味噌汁（北郷・伊田）
- 大根サラダ（大田妙子さん）
- 里芋の煮つけ（北郷 谷さん）



あったかの事業は、人をつなぐ役割の他に食で人をつなげることも大切にしています。作り手が見える食は安心につながりますね。



大きな大根をありがとうございました。



### ハグハグモーニング

2月26日（水）

9：00～11：30

場所：有井川集会所



### 《2月の予定》



14日（金）認知症学習会

28日（金）絵本の読み聞かせ

音楽療法





1年のうちでもっとも寒いとされる「大寒」。なのに・・・なんと暖かで穏やかな日差しなのでしょう。やはり寒い時期には寒くないと、なんだか不安ですね。そんな異常気象のなかで、梅の花のつぼみが少しずつ膨らんで季節は春へと近づいています。

1月の集いは、「寒さに負けない体力づくり」と、「年齢に負けない脳トレーニング」で楽しみました。

### 魚偏の文字読めるかな・・・

- 魚へんに 里と書いて・・・コイ
  - 魚へんに 弱いと書いて・・・イワシ
  - 魚へんに 雪と書いて・・・タラ
  - 魚へんに 飛ぶと書いて・・・トビウヲ
  - 魚へんに 圭と書いて・・・サケ
  - 魚へんに 皮と書いて・・・カワハギ
  - 魚へんに 参ると書いて・・・アジ
  - 魚へんに 平たいと書いて・・・ヒラメ
  - 魚へんに 青いと書いて・・・サバ
- などなど・・・

魚の名前を書いた包装紙があったんねえ・・・



文字と絵を合わせて魚を完成させます。

「こんな字を書くもんよねえ」

「オコゼはお父ちゃんの網にかかりよった」

など会話をしながら脳トレの様子です。



### 投網レクレーション

新聞紙を丸めて手作りの投網レクレーション。握力・手の振り上げ・そっと引っ張り寄せる集中力。利用者さんは力の加減など工夫していました。



### インフルエンザ注意!

うがい・手洗い・水分補給で予防しましょう。



### 次回集いのお知らせ

### 2月17日(月)

# 2月

## あったかふれあいセンター 北郷だより



令和2年2月号

あったかふれあいセンター北郷

黒潮町加持川 850 番地

☎ 43-1595 (文責: 宮川)

今年の冬は暖かいので早くも梅の花がつぼみを膨らませています。しかし、まだまだ朝晩は気温が下がる日もあり、空気も乾燥していますし、インフルエンザが猛威をふるう時期でもあります。手洗い・うがい・水分補給をして体調を崩さないように気をつけましょう。

### 親子行事 凧づくりに挑戦!

ヒゴいうてこんなに  
作るがやね。



1月13日には、地域の方のご協力により、竹ひごから作る昔ながらの凧づくりに挑戦しました。初めて見る道具。初めて触る道具にドキドキ! わくわく! 参加された方は本物に触れ、手作りの技のすごさに驚き、楽しさを満喫していました。凧づくりの様子はケーブルテレビの「IWK ニュース」でも放送されました。

竹を準備してくださって斉藤篤さん、当日お手伝いしてくださった鶴井政夫さん、斉藤泰保さん、竹田正さん、斉藤京子さん。そして昼食の準備は緒方順子さん、寺岡理恵さん、益岡好伊さん、ご協力ありがとうございました。



#### 北郷色満載の昼食!

- ・城さんの古代米おにぎり
- ・北郷産野菜たっぷり芋煮
- ・緑さんのお漬物
- ・正さんの七面鳥煮込みうどん



### 健康体操! 毎週木曜日 開催中



#### 健康体操???



楽しい時間をありがとうございます。