

あったかふれあいセンターみうら通信

NO,3 令和4年6月号



緑野団地の集いでは、5、6月と2回にわたってクラフトかご作りに挑戦しました。

去年初めて作品を作った時には小さなものでしたが、今回はレベルアップして収納に使えるサイズになりました。自分好みの色探しからコツコツ編み上げる作業まで、みんなで楽しみながら進める事が出来ました。一人ではなかなか挑戦する事ができなかったことも、楽しく作業すると趣味の1つに仲間入りするかも・・・♡



ラッキョウ農繁期で忙しかった下田の口の参加者さんも、6月は久しぶりに勢ぞろいし賑やかに過ごしました。
やっぱり女子会はえい!! 気の知れた仲間には笑いが絶えません。笑うと自然と元気になります。



お楽しみの野村商店さんの買い物タイム。「今日は遊んで、夜もできあいで楽しようや」・・・と考える事は皆同じ。



どこのサテライトも午前中は体を動かすレクリエーションを行ないます。動いて声も出すことで、お昼ご飯も美味しく食べることが出来ます。

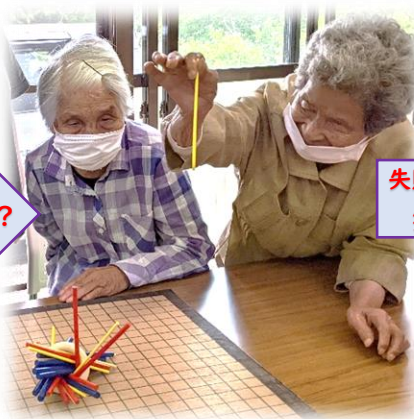


集いに参加したら、健康づくりも忘れずに。体力と筋力を維持して毎日元気に過ごそう。

指先に集中～。倒れんように優しく
くゆっくり引き抜いて。



成功するか？



失敗は
笑いの素



やっぱりかあ～見事に倒れた!!! こればあ潔かったら気持ちいいね

保健師を目指す学生さんが
来てくれました。
健康チェックや熱中症につい
てのミニ講話をしてしてくれま
した。やっぱり若者が来てくれ
ると、顔が緩みますね・・・。



7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
喉の渇きを感じなくても、小まめに水分補給をしましょう。 体がしんどい時には無理をせずに しっかり休息をとって下さい。					1 出口集い	2
3	4 上田の口集い	5 午前:出口体操 午後:田野浦体操	6	7 下田の口集い	8 出口集い	9
10	11 上田の口集い	12 午前:出口体操 午後:田野浦体操	13	14 橘川集い 保健師健康相談	15 出口集い	16
17	18  海の日	19 防災食試食会 午前:出口体操 午後:田野浦体操	20	21 下田の口集い	22 出口集い 保健師健康相談	23
24/31	25 上田の口集い	26 午前:出口体操 午後:田野浦体操	27	28 緑野団地集い	29 出口集い	30

感染症対策として、時間短縮で開催しています。

●月・木・金/10:00～14:00 ●火・午前/9:30～11:30 午後/13:00～15:00

【連絡先】あったかふれあいセンターみうら:080-2998-0003

