



おたより

あったかふれあいセンター白田川

2023年(令和5年)

1月号

R4年度-No.10

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、地域の方々をはじめ利用者の皆様には、あったか事業の運営に様々なご協力をいただきありがとうございました。

今年もコロナ禍での新しい生活様式を守りながら「笑う・食べる・喋る」で健康づくりと地域のみなさまの居場所づくりに取り組んでいきますので、ご協力をお願い致します



吐いて～吸って～ (吐くことから始めましょう)

呼吸法

普段意識していない呼吸・・・たまにはゆったりとした気分で、吐くこと・吸うことを、ゆっくりと鼻で呼吸をしてみましょう。心も体もリラックスでき、今までと違う体と気持ちを感じられると思います。ほんの2・3分、ぜひやってみてください。



手作り、ぬくぬくの昼食。見た目も綺麗に盛り付けてくれます。利用者のみなさんはほぼ完食。

ボランティアさんは地域の婦人部の方で、利用者さんのことも気にかけてくれます。

(サテライト報)



火事だ～!



今年も火災訓練に参加させていただきました。消火器を使うのは初めてという利用者さんに体験していただきました(蜷川)。

利用者さんみんなで大掃除！
気持ちよく新年を迎えられます。(伊田)



冬休み・・・子どもたちが遊びに来てくれました。





サテライト上川口

(お試し)



来年実施に向けて、お試しの集いにはたくさんの方が参加し、脳トレやレクレーションをとおして、上川口浦も郷も一緒に地域の方との交流を体験してくれました。月に1度のお試し集いは、1月は20日に実施します。



ご協力ありがとうございました。

あったかで使って。と、クリスマスツリーを届けてくれたり、歌をプレゼントしてくれたり……。地域の方のお気持ちがとてもうれしかったです。ありがとうございました。

日	月	火	水	木	金	土
1 年始休暇	2 年始休暇	3 年始休暇	4 訪問・研修	5 ふれあいルーム	6 ふれあいルーム	7
8	9 成人の日	10 伊田	11 ふれあいルーム	12 サテライト蜷川	13 有井川	14
15	16 サテライト鞭	17 伊田	18 ふれあいルーム	19 訪問(米原) ふれあいルーム	20 上川口 ふれあいルーム	21
22	23 サテライト鞭	24 伊田	25 訪問・研修 ふれあいルーム	26 サテライト蜷川	27 有井川	28
29	30 サテライト鞭	31 伊田	 <h3>1月の予定表</h3> <p>今年も笑う・食べる・喋るで元気に過ごしましょう!</p>			