

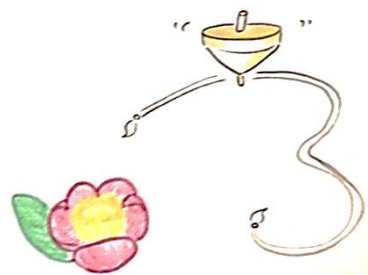
# あったかふれあいセンター まちなかサロン かわらばん

## 2018.1月号

一段と寒くなり、インフルエンザや風邪が流行する季節となりました。外出する際にはマスクを使用したり、外出後は、手洗いうがいを忘れずにおこない、感染症を予防しましょう。サロンでは、手指用のアルコール除菌を置いてありますので、飲食の前など小まめに使用してくださいね。  
また、みなさんが過ごしやすいよう暖かくしておりますので、お散歩の休憩にも気軽にお立ち寄りください。お待ちしております！！

### 利用者さんの今月のひとこと

あけましておめでとうございます。私は今年、農業に挑戦したいと思っています。みなさんも一緒に新しい何かを始めてみませんか。  
(70代 男性)



# 新年あけましておめでとうございます

# 平成30年も、よろしく願いたします

## 8 店会

### 今年もありがとう！ 食事会 & お楽しみ会

利用者さん達の「忘年会やろうや！」の声で始まり、8店会で初の忘年会で【お楽しみ会】を開きました。恒例の食事会・体操終了後、缶釣りゲームやペットボトルで作ったボウリングを、ワイワイキャーキャー言いながら参加してくれました。少し体を動かした後は、円になりコーヒータイトム♪今年一番楽しかった事、嬉しかった事をテーマにして一人ずつ時計回りに発表し、盛り上がりました。最後は、8店会コーラス♪青い山脈で締めくくりました。

内容盛り沢山の【お楽しみ会】になったと思います。8店会のみなさん、これを機に利用者さん同士今まで以上に交流を深め、今後も様々なアイデアで一緒に楽しく盛り上がりましょうね！！



## しんまち

### うっとり♪ ポエム西森さんによるギター弾き語り

今回、『ぜひ来て欲しいボランティアさんがいる』との利用者さんの声で、来ていただけることとなったポエム西森さんは、歌の素晴らしさや、参加されるみなさんを勇気付けるため、長年ボランティアさんとして介護施設などを訪問されている方です。初めてのお願いではありましたが、快く引き受けてくださり、語りを交えながら素敵なギターの色と歌声を披露してくれました。参加者のみなさんも知っている歌が多くあり、一緒に口ずさむ姿も見え、『すごく感動した。また聞かせて欲しい』と、大好評。みなさん笑顔で楽しいひと時を過ごすことができました。



## 山手町

### めったにない学習会で 貴重なお話

高知県あったかふれあいセンター 介護予防機能強化事業として、須崎くろしお病院の理学療法士・作業療法士より、2回に渡って、日常生活での動作の工夫や、家庭で出来る筋力維持の方法を学ばせていただきました。

今回の学習会は、初めての試みでしたが『せっかくの良い機会やき』と、たくさんの方が参加してくれました。先生のお話真剣に耳を傾け、円になっての意見交換の際は、和気あいあいと笑顔溢れる時間となりました。

日常生活をいきいきと元気に過ごすため、維持するために、今回の学習を今後の生活に活かしていただくと嬉しく思います。



## クリスマスツリーがやってきたよ☆

8店会・新町のサロンそれぞれに、ツリーを寄付していただきみなさんでわいわいと話し合いながら飾りつけをおこないました。

手作りのリースも持ち寄って、いつものサロンがクリスマス一色になり明るい雰囲気になっています。

来年のクリスマスには、みなさんでリースづくりもやってみたいですね。素敵なツリーをプレゼントしていただき、ありがとうございます♪



## お知らせ

### <年末年始のお休み>

12/28(木)~1/3(水) お休み

年始は、1/4(木)からです。

※山手町は1/10(水)からの開所です。

### <ささえ愛>

毎月第3土曜日 11:30~15:00

☆今後の予定

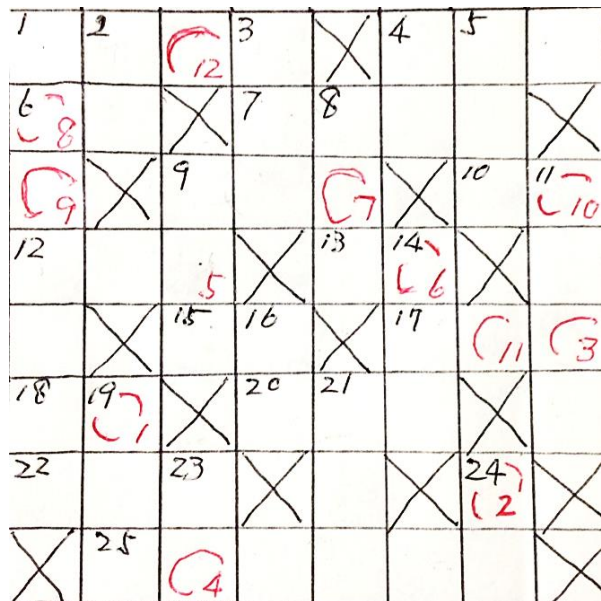
1/20(土)・2/17(土)・3/17(土)

# 1月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
 <h2>正月休み</h2> <p>(1/3まで)</p>				4	5	<8店会> 将棋(12時~15時)	
<h3>お休み</h3> <p>成人の日</p>		8	9	10	11	12	
<8店会> 食事会(12時~)		15	16	17	18	19	20
<8店会> 食事会(12時~)		<8店会> 意見交換会(13時~)		<8店会> 意見交換会(13時~) ・16時までの日		1月20日(土) 新町 11:30~ ささえ愛です	
<山手町> 高齢者の メンタルヘルス学習会 (13時~)		22	23	24	25	26	
<山手町> 高齢者の メンタルヘルス学習会 (13時~)		29	30	31			

まっさんの脳トレクイズを解いてみましょう♪

クロスワードを完成させてね



- クイズ
- 母さんの口末だ
  - 秋になると赤くなる
  - W.C.
  - 溜を昇る魚
  - 小芥子と書く丸い頭  
筒型の胴。
  - 耕やす。
  - 道路の交差点にある土也
  - 胡瓜と書く。
  - 自然現象 筆を学ぶ
  - 昔の人のクツ
  - 車や船で運ぶ品物
  - 私には足の10本あります
  - 花の女王いっえは

- クイズ
- 神秘的 なこと
  - コーヒーの兄弟分
  - 落 と書く
  - 幼なく可愛らしいこと
  - 老人車の前後のマーク
  - 1年。4つの季節
  - 道
  - 人生山あり〇〇あり
  - 価値のないもの  
〇〇アクタ
  - 恋しくなつかしく思う心
  - 徳島県の旧国名
  - 思い切つて物事を行う  
あの武士は勇猛〇〇〇  
だった
  - 地面のFに埋めて爆  
発させる兵器
  - 個人専用の電気を起  
こすこと

答

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	12

★まっさん★

様々なクイズを自作しアイデアを乗せて箱パンで遥々8店会に来てくれます。

12月号の答え  
シンジョウクン  
ニホンイチ

## あったかふれあいセンター まちなかサロンってどんなところ？

あったかふれあいセンターまちなかサロンとは、年齢問わず、どなたでも無料で利用していただける地域の皆さんの居場所です。

須崎市には現在3ヶ所あります。8店会(元ゆたかの駐車場横)、新町(フラワーガスの隣)、山手町(集会所)の、それぞれの3つの地域で利用されています。

開所時間内は自由に、皆さんの好きな事をして過ごしていただいています。

学習会やイベントも開催していますので、学習会やイベント内容の希望を気軽にスタッフまで相談してください。

また、ちょっとした困り事や、気になる事があればスタッフにいつでも声をかけてください。内容によって適切な関係機関に連絡もしていますので、小さい事でもかまいません。遠慮なく相談してください!!

地域の皆さん、あったかふれあいセンターにぜひ、遊びに来てください!! 私達スタッフも、楽しみにして待っています!!