

# あったかふれあいセンター まちなかサロン 3月 イベントカレンダー



新型コロナウイルス感染予防の為、3月は買い物・調理他イベント予定を中止とさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (送迎)	4 (送迎)	5 (送迎)	6	7
	通常サロンの日	通常サロンの日	通常サロンの日	通常サロンの日	通常サロンの日	お休み 
8	9	10	11	12	13	14
	<山手町介護予防> 棒体操 レクリエーション (13時~15時)	通常サロンの日	 <8店会> 将棋 (12時~16時) 16時までの日	通常サロンの日	通常サロンの日	お休み 
15	16	17	18	19	20	21
	通常サロンの日	通常サロンの日	通常サロンの日	通常サロンの日	春分の日・お休み 	<しんまち> 13:00開所 ささえ愛
22	23 (送迎)	24	25	26	27	28
	<山手介護予防> (13時~15時)	通常サロンの日	<山手町>	通常サロンの日	<8店会> 将棋(12時~16時) 16時までの日 	お休み 
29	30	31	☆カレンダー中の送迎マークの日は、送迎有の日です。ご希望の方は、前日までにお電話ください。 【連絡先】 須崎市社会福祉協議会 42-0736 (山中) サロン直通 080-6384-6486			

## まっさん クイズ ①~⑩から連想できるのは *どんなトリでしょう?*

- ⑩ 寒い時。コッテモ。
- ⑨ アツテモ。コッテモ。
- ⑧ 赤白黄黒青
- ⑦ イタイイタイ
- ⑥ 武将のしるし
- ⑤ ずっとすべっている
- ④ リコニー
- ③ 前進はイヤ
- ② ヨコセ
- ① オヒマ

ヒント: 連想クイズです。例題は「正月」  
 『正月』→『お餅』→「もち・がつく鳥と言えは?」答は「とりもち」  
 む・むずかしい・・・  
 武将のしるして? 身に着けるもの?  
 前進はイヤ...では後進?  
 う〜ん.....  
 いつもながら、一筋縄ではいかないな...  
 ちなみに、皆さんは前回の問題解けましたか?  
 答を聞くと、なるほどなあ・・・

新型コロナウイルスへの対策として、サロン来所時に手指のアルコール消毒をお願いしています。



うがい 手洗い マスク

うがい・手洗い・マスクを徹底しましょう!



あったかふれあいセンター  
 直通 ☎080-6384-6486  
 須崎市社会福祉協議会  
 ☎42-0736 (山中)

# 令和2年3月号 かわら版 あったかふれあいセンター

## 山手 筋力アップ講座

今回は近森病院、田村美穂作業療法士による、毎日の生活に活かせる筋力アップの方法を学びました。

「筋緊張」という初めて聞く言葉に皆さん真剣なまなざし！この筋緊張を正常な位置で保つことが大切と教えていただきました。

サロンでも、各地域でも皆さん「いきいき100歳体操」を積極的に取り入れ、継続していますが、その体操中にも、正しい姿勢を保つことで体操の効果もアップする！という、嬉しいお話でした。



背はピシッと、でも腰は入れすぎず…  
膝は90度…  
これが、正しい座り方！



良い姿勢は大切ですが、腰痛予防に30分に1回くらいは「ふっ」と力を抜くこと忘れずに！  
皆さん、姿勢すごくいいですよ～



えい姿勢でこれからも、がんばるでえ～  
みんなあ、サロンに来てね～

## 8店会 お茶会

いつも子育てに一生懸命なママたちに「ふくさ会」の皆さんから「茶道の心得」についてご指導後、美味しいお菓子とお抹茶でおもてなし…

若いママと、とってもかわいいお子様たちの参加で普段と違う雰囲気サロンでした。皆さん、ご参加ありがとうございました。



ボランティアさんと、お絵かきする姿も



ママのお膝で、一緒に参加してくれたとってもかわいいお子さんも♡

## 各サロンで、恵方巻

今年は各サロンにて皆さんと恵方巻を作る事が出来ました。厚焼き玉子やニンジン・ほうれん草の味付けもばっちり！！くるっ！きゅっ！と、皆さん上手に巻いていました。中には「プロ」の手つきの方も！！そして、何より『みんなで食べるとおいしいね～♪』その言葉がとっても嬉しかったです！

鬼は外～！と、豆まきはできなかったけど(#^.^#)



しんまち



山手



8店会





送迎

炊飯器



どんなトリでしょう？

例題

⑪

