



バードウォッチング 十一月 〈鷹〉  
タカ科で比較的大きなものを鷹、小さめを鷲と呼ぶ。鳥の王者と言われる鷹の尾羽は、矢羽根として最高で伊勢神宮の遷宮の折に鷹の尾羽を献上した記録が残っている。



今月から新しく卓球台が入りました。利用者さんが楽しみながら体力作りにつなげています。特に90歳代の方がすごい！ラリーの足取りも軽やかに動き、良い汗をかいています。毎日少しずつ体操をしている成果でしょうか？

お誕生日を迎える方々

高倉 昌子様 (2日)

足腰のために体操などして頑張ります。

中村 康彦様 (5日)

あつという間の一年。元気が何よりです。

伊東 幸子様 (10日)

皆さんとご一緒にとても楽しいです。

阪本 みやの様 (19日)

いつまでも健康に気をつけて、藍ちゃんの家に行きたいと思います。

～避難訓練～

日頃の機能訓練(歩行練習、ロコトレ、ウエイクアップ体操など)スムーズに安全な所まで避難することが出来ました。日頃の小さな積み重ねがとても大事だと実感しました。



『備えあれば憂い無し』  
いざと言う時のために、年に数回中身を確認しています。

〈着付け教室\*第二便り〉

「下前をもっと上げないかん」「上前もつまを上げ気味に」「結び目が前にいかんようになる」...

先生役の利用者さんの声です。帯結びでは、「リハーサルやで緩んできてもいいやん」の寛容な声も聞かれました。当時、和裁は女性の必修科目。不正のないように学校の戸棚に置いて帰ったことなど、一人一人からお話を聞きました。このような回想から、歩んでみえた人生を振り返り確かめるきっかけにそして、これからどんな過ごし方を望んでみえるのかを知る一端として着付け教室を取り入れてみました。



蓮の種を抜いて作品作り。



広告を使って鉛筆立てを作っています。

お知らせ

11月中旬から筋向橋郵便局で、藍ちゃんの家作品を展示させていただきます。ご家族の皆さんもお気軽に足を運んで下さい。