

体調変化に十分注意・元気に春を迎えましょう!



●1月16日・東野体操教室

1月16日は13名参加で「リンパ体操」をしました! 毎月第3(火)は、長井先生の「リンパ体操」の日です。
なお、かもめサロン(樽味体操教室)では、第2(木)にリンパ体操をしています。



●2月1日・かもめサロン

2月1日は、松山看護学校の学生さんと先生5名の参加あり、総勢28名でマツイチ体操をしました! 平均年齢がグッと下がり、元気をもらいました!

能登地震被災地では、未だ復旧のめどが立っていません。いつどこで突然の災害に見舞われるかわからない地震国日本、対策の構えを抜本的に強化することが必要です。
この間、突然の訃報や、場の参加者の入院等が続いています。寒さ厳しい中、体調の変化には十分注意して下さい。日頃のつながりを生かし、気になる様子があれば声をかけあい、みんなで元気に春を迎えましょう。

職場から
こんにちは

リハビリの重要性を実感!

以前に急に右腕が上がらなくなった。右肩が痛い! すぐに整形外科を受診。リハビリを勧められ、定期的にリハビリに行くと、段々とも腕が上がってくるようになった。自宅でも教わったストレッチをすると効果があり。リハビリをサポートが上がる(泣)その時、リハビリの重要性を実感した。リハビリ(ストレッチ)で、この筋肉を伸縮させるのか意識しながら、今も自宅でストレッチを継続中です。

(地域事業課 林)

●1月30日・いっぶくの日



1月30日のいっぶくの日には15名が参加。おしゃべりしながら手作りのランチを食べ、午後は、「春告げ鳥・メジロと河津桜」のかわいい小物を作りました。



●1月19日・健康マージャン教室



定員いっぱいスタートした教室ですが、お休みもあり、交代しながらの参加もできますので追加募集します。ぜひ見学に来て下さい!

2月の俳句

戦の火消えよと祈る初詣
尾崎 啓江
副業は紙漉里のありし日よ
増村 孝子

★健康づくりの場



●不用品交換市

1月26日はお休みしました
次回⇒2月23日(金)

●1日みんなで一緒に歩こう!

2月1日(木)は雨で中止しました

次回⇒3月1日(金)「石手寺へ」
★早朝6時・コープ東本集合!

	月↓	火↓	水↓	木↓	金↓	土↓
	●パソコン教室	●東野体操教室	●俳句を楽しむ場	※かもめサロン「体操教室」	●不用品交換市	●正円寺カラオケ
開催週	第1週+第3週	毎週	最終週	毎週	第4週	第2週+第4週
時間	13:30~15:00	10:00~11:00	14:00~15:00	13:30~14:30	9:00~10:00	13:30~15:30
場所	いっぶく(桑原2丁目)	東野上分館	山内宅(東野1丁目)	樽味集会所2階	山内ガレージ(東野1丁目)	正円寺分館
参加費	1回100円	月200円	なし	月100円	なし	1回100円
連絡先	080-3162-5413(山本)	089-934-7970(山本)	090-7571-4708(増村)	080-1997-5940(永井)	080-6380-7276(山内)	090-9450-4159(小西)
次回⇒	3月4日・18日	開催中	休止中	開催中	2月23日	2月10日・24日
	●ハンドメイド	●いっぶくの日	●お食事と日本映画を観る会	「映画案内」	★健康マージャン教室	★配食弁当
開催週	第2週	最終週	第3週	・2/21	第1週+第3週	毎・金曜日16時頃
時間	13:00~15:00	10:00~15:00	映画13:00~	「見事な娘」	10:00~12:00	ご自宅へお届け
場所	いっぶく(変則)	いっぶく(桑原2丁目)	正円寺分館	昭和31年 瑞穂春海監督	いっぶく(桑原2丁目)	1食400円!
参加費	1回100円	300円(昼食代含)	1回100円(映画のみ)	・3/20	1回100円	
連絡先	090-6286-7508(尾崎)	080-3162-5413(山本)	080-1992-8995(河野)	「目の壁」	080-3162-5413(山本)	
次回⇒	2月12日	2月27日	2月21日・3月20日	昭和33年 大庭秀雄監督	2月16日・3月1日	



2月2日弁当