



11/3(祝) サントリー九州工場まで恒例のふれあいウォーキングを開催しました。大人31名、子ども4名の合計35名が参加しました。



ビール工場の見学 4 回目の方も多いけど、何故か何度来ても楽しいです。やっぱりここで飲むビールは格別に美味しく感じます。レストランに移動してパーベキューを楽しみました。天気もお腹もポカポカの楽しい一日でした。

11月のお弁当

デザートは柿の寒天とりんごのそば粉ケーキどちらも砂糖は使わず素朴な味でした



11月22日(水)のふれあい昼食会に画図町在住の宮田さん(91歳)がボランティアで「デジタルフォン」の演奏をして下さいました。生演奏付ランチです。素晴らしい音色にみんな大喜び、メロディーや歌詞を口ずさんだり、楽しいひと時でした。食後は今回も熊大の倉吉さんの指導で30分間健康体操をしました。

ふれあい昼食会

8体操教室

10月25日(水)の「ふれあい昼食会」に熊大スポーツ福祉学研究室の倉吉さんが体操の指導に来て下さいました。椅子に腰掛けたままでストレッチ。テニスボールを使って自分の手のひら、顔などのマッサージ。交代で隣の背中のマッサージをしたり、<気持ちいいね！>ってみんな楽しく運動できて、身体もポカポカしてきました。毎週金曜日午後からクリニック2階で体操教室が行われております。くわしくはチラシをご覧ください。



楽しい料理教室

ふれあいかんでやっています。

「夏休みの子どもの遊び場」で知り合ったお母さん方から「料理やお菓子を作りたい」と、リクエストがありました。そういうわけで10月から第1水曜日にふれあいかんサロンで「料理教室」を開いています。プロの先生が居るわけではありません。「簡単に早く出来て、楽しい料理」をみんなで[あだこうさ言いながら](#)楽しく作っています。10時に調理を開始、12時にはランチタイムです。「何は作ったと？」って覗きに来ませんか？<私の得意な料理を是非みんなに教えたい！という方>大歓迎です。ぜひご参加下さい。次回は12月6日(水)10時からクリスマス用の料理をつくります。

お知らせ

かぜをひかないように

注意しよう！

お買物付き添い・代行サービスの範囲を広げました。12月13日から嘉島町のクリア、HIヒロセ、鮮ど市場、JAとれたて市場も出来ます。毎週水曜日10:00~15:00まで ふれあいかんサロン360-4780にご連絡下さい。会員の方だけのご利用となります。お気軽にお電話ください。

12月のふれあい昼食会はお休みです。



第37回 健康教室

『学童期及び思春期における子育て 父と子、母と子、祖父母と孫の関わり』

10/7(土)15:30~17:00

秋津レークタウンクリニック2Fホール

講師：臨床心理士・学校心理士
赤池 直子 氏



今回もたくさんの方が参加されました。講師の赤池先生は、長年現場で携わってこられた事例をまじえながら、子どもの思春期についてお話されました。

まず、子どもの成長過程には大きく分けて、3歳頃、小学校4年生、中学校2年生という3つの大きな節目があること。そして「愛情を持って見守る」「両親と祖父母は仲良く」など思春期の関わり方についてもアドバイスいただきました。



肥後古流のお点前 本田さんと大森さん

お月見会 お茶会&交流会

10/7(土)健康教室に引き続き、お月見会(お茶会と交流会)を開催しました。

お茶会では、今年は子どもたちがお運びの他、お点前も披露してくれました。上手にできたかな？

交流会では、オカリナ愛好会の演奏、菜の花会の舞踊、ハワイアンダンスなどで、大変盛り上がりました。子どもたちも含めて60余名の参加がありました。



お点前とおはこびをした若葉小5年生のおともだちです。夏休みにふれあいかんで2日間お稽古しただけでしたが、みんな良く覚えていました。素晴らしい！



オカリナ演奏



菜の花会の踊り



フラダンス