



# ほろいわだより

1月号 No21



カリタスジャパン様  
主催

## クリスマス会



12月10日に、クリスマス会が開かれました。  
あいにくの雨でしたが、多くの住民さんが  
参加してくれました。  
可愛い着ぐるみをきて、写真撮影をした  
ビンゴ大会をしました。



皆さんとっても楽しそうに過ごしていました！！

クリスマス会を前に、住民さんが  
談話室のクリスマスツリーを飾り付け  
してくれました。



ありがとうございます



## 1月行事予定

12月28日～1月5日まで談話室は  
お休みさせていただきます。

- 1月 9日(木) 楽しく体操 13:30～15:00
- 16日(木) 健康相談 13:30～14:30
- 24日(金) 生協サロン 13:00～15:00
- 28日(水) 味の素料理教室 10:00～13:00

行事予定は、変更・中止になる  
場合もあります。



自治会主催

## 消火訓練



12月8日(日)に、自治会主催の  
消火訓練が行われました。  
消防士さんがきて、消火器の使い方など  
教えて下さいました。

消火器の使い方を説明され、住民さんも  
何人か消火器を直接使って実践してみました

実際に参加された方に感想をお聞きしました  
・息子がいないときに、万が一火事がおきた  
と思い参加した。  
消火器のホースを外すのが力が必要で大変  
だったけど、使い方は簡単だった。



火事を起こさないのが一番大事ですが、  
このように、もし何かが起こったらと  
用心している心も大切ですね。

### 火事を起こさないために

1. てんぷらを揚げたり、ガスコンロを使う時はその場を離れない。
  2. 寝たばこ、たばこの投げ捨てはしない。
  3. 家の周りに燃えやすいものを置かない。
  4. 子供にマッチやライターで遊ばせない。
  5. ストovesの周りには、燃えやすいものを近づけない。
- 一人一人の心がけで火災を防ぐことができます！！

冬季期間中、ラジオ体操の代わりに談話室内で  
セラバンドを使って、軽い体操をしています。  
セラバンドがない方にも、お貸ししてやっていますので  
皆さん、お茶っごがてら、体を動かして来ませんか？

普段、洗濯物干しや、お茶碗洗いに  
使う筋肉をほぐしたり、ちょっとだけ鍛えるために  
やっています。  
毎日ではなくても大丈夫です。  
「ちょっと体を動かしたいなあ」と思ったらぜひ  
参加してみてください！！



## ひだまり広場



12月25日に、ひだまり広場がありました。  
今回は、松ぼっくりを使った  
クリスマスツリーを作りました。  
ビーズや、丸い球をつけてきれいに  
飾りつけていました。

細かいビーズをボンドでつまようじを  
使ってつけました。  
「きれいになるもんだねえ～」  
と、自分の作ったツリーを眺めていました。



支援員より  
今年も、一年が始まりました。  
健康に注意して元気に過ごしてほしいです。  
談話室にも、皆さんで遊びに来てください。  
よろしくお願いします！！