



ほろいわだより

2月号 No22



楽しく体操

今年一回目の行事、「楽しく体操」が
談話室にて行われました。

身長や血圧などを測り、手足を軽く動かす
運動をします。

それから、セラバンドを使い体操をしました。
セラバンド体操は、普段使う筋肉を主に使う
運動でイスに座ったままできます。

すっかり寒くない、体をあまり動かさなくなっ
ていますが、無理のない適度な運動をできると
いいですね。



2月行事予定

2月 7日 健康相談
13:30~14:30

27日 思い出の写真返還
10:00~15:00

28日 生協サロン
13:00~15:00



※イベントは、中止
変更になる場合もあります。

お茶っこの会

1月21日(火)に、民謡歌手の漆原栄美子さんと
講師志村尚一さんの**元気が出る公演**が、
小松組さんの集会場で行われました。

去年の民謡の大会で優勝した
小田代直子さんと、岩手の
三味線で有名な三代目
井上成美さんも素敵な歌や
三味線を披露して下さいました。

さすが、日本一のみなさんで
とても感動しました。

最後に、涙そうそうをみんなで歌いました。
素敵な笑顔がいっぱい見れて、うれしかったです。



お料理クッキング

1月28日(火)に減塩料理
教室がありました。

メニューは・春菊の混ぜご飯
・豆腐の落焼き
・わかめと野菜のナムル風

減塩料理ですが、薄味ではなく、めんつゆを
使って、混ぜご飯を作りました。

豆腐の落とし焼きは、ポン酢としょうがの
を使ったタレもおいしかったです。

出来上がって、試食の時
「おいしい。」「家族にも食べさせたい」
と、喜んでいました。

住民さんは、もっと料理教室があると
いいなあと、とても楽しかったようです。



生協サロン

1月24日(金)に生協サロンがありました。
今回は、ほっき貝を使って雛人形を作りました。

大きなほっき貝に布を張り付けたいりして
作りました。

2月も引き続き製作しますので
みなさんいらして下さい。



支援員から

毎日寒いですね。
風邪などひいていませんか？
体調の悪い時は我慢しないで
周りの人に伝えて下さいねm(_)_m

インフルエンザも流行ってくると
思いますので、手洗いうがいのを
心がけるようにお願いします。

