

ほんわか通信

平成 26 年 1 2 月 1 5 日発行

編集発行

あったかふれあいセンター「すくも」

電話 65-7665 FAX 65-7663

11 月 18 日（火）、3 回目となる“あったかふれあいセンター「おきのしま」”との合同みかん狩りイベントを行いました。

例年通り大月町のコーラルフルーツへ！「さあ～どの木のみかんを取ろうかな？」とみなさん食べ比べては選っていました。「みんなで味を吟味してま～す」と楽しそうに話す様子が見られました。

おきのしまの利用者の皆さんは、「食べるよりとるのに夢中です！」と話されていました。親戚な



すくも&おきのしま 第3回合同みかん狩り



どに発送する方、持ち帰る方…
ワイワイとにぎやかでした。

車中では、「四季の歌」を歌ったり、島の様子をうかがったりしました。

参加者の皆様、ありがとうございました。来年も開催予定です。是非ご参加下さい！

11 月 26 日（水）、落花生を収穫した後の畑へ、玉ねぎの苗を90本程植えました。畑仕事のベテランの方々が、「苗を寝かせて、根が隠れる程度に土を軽くかぶせるのがいいよ！」「深く植えると育たないし、ミニミニ玉ねぎになるからねえ～」と手際よくパッパッと植えてしまい、スタッフの出る幕はありませんでした（笑）

「育ったらどうやって食べようか？」と思い思いに想像している方や、「楽しみがまた一つ増えたから長生きせんと！」と言われる方、「水をあげて育てよう。土いじりは楽しい！」など、たくさんの感想もいただきました。



玉ねぎを
植えました



第5回出張あったか i n 大海

11月13日（木）13:30～15:30、大海へ行ってきました。外の公園でグラウンドゴルフをする予定でしたが、気温が低く肌寒い日だったので、室内に変更しました。

今体操に通っている方に先生になってもらい、ストレッチを教えてくださいました。室内でのグラウンドゴルフもにぎやかに行い、みなさん力が入ってい



ました。ちょっと難しいホールインワン練習も行い、初体験の方が見事に決め、拍手喝采！！

その後サイコロ投げを行い、最初は1つ投げ、慣れたら2つ同時投げにも挑戦しました。難易度を上げてそろ目に挑戦もしましたが、狙うとなかなか難しいのか、残念ながら成功者はいませんでした（^^;）次回は2月5日（木）の予定です。

今年の感謝の気持ちと来年の健康を祈願！

12月3日（水）、少し風の冷たい日でしたが、集いのメンバーで、延光寺へドライブにいきました。

今年の感謝の気持ちを伝え、来年の事も一緒に祈願してきたという方がたくさんいました。「近くなんだけど何十年かぶりにきた。」「庭内は変わらない風景だけど、階段は前より上がり



やすくなっていてうれしい。」「風は冷たいけど日向の暖かさが身に染みる！」など、それぞれの感想がバス内で飛び交っていました。

春になって暖かくなったらお弁当を持ってまたドライブしたいね、と話しながらのドライブになりました。

第2回小物作り教室



昨年スタッフ
が作った
作品です！

昨年大好評だった、クラフトテープを使ったかご作りをします。世界に一つだけのかごを作ってみませんか？ 講師の先生が優しく丁寧に教えてくれるので、初心者の方でも大丈夫です。

興味のある方、挑戦してみたい方など、ご参加お待ちしております。材料の準備などありますので、**平成27年1月8日（木）まで**にお申し込みください。

【日時】平成27年 1月13日（火） 13：00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 視聴覚室

【参加費】200円 【申込〆切】平成27年1月8日（木）

クリスマスサクセス演奏会

昨年に引き続き今年もボランティアの方がクリスマスソングなどの演奏をしてくれます。素敵な音色にうっとり優雅なひと時を過ごしてみませんか？

毎年、大好評のため、送迎を希望される方はお早目のご予約をお願いします。送迎が必要のない方は、ご予約は必要ありません。当日直接お越しください。



昨年度の
様子です



【日時】平成26年12月18日（木） 13：30～14：30

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 1階 ホール前ホワイエ

第32回 ラジヨガ体操教室

ラジヨガ体操とは、音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験できる体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせつけられました。体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることができます。

事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装で直接お越しください。



第32回 【日時】平成27年 1月23日（金） 11：00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

問合せ先

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」（宿毛市総合社会福祉センター内2階）

電話：0880-65-7665(代) FAX：0880-65-7663

URL：http://sukumo-shakyo.or.jp/

あったかふれあいセンター 「すくも」予定表

月曜～金曜 9:00～16:30
第2・4土曜 9:00～12:30
(祝日を除く)

TEL 0880-65-7665
FAX 0880-65-7663

日付	予定	送迎地域
15 月	機関紙発行日	① ③
16 火		車いす
17 水		② ③
18 木	サックス演奏会	全地区
19 金		① ②
20 土	おやすみ	
21 日	おやすみ	
22 月		① ③
23 火		なし
24 水		② ③
25 木		なし
26 金		① ②
27 土	年末休業	
28 日		
29 月		
30 火		
31 水		

送迎地域

- ① 街区・四須賀・坂ノ下・貝塚
② 片島・大島・高砂・沖新田・西地区
③ 和田・平田・山奈・橋上・小筑紫
車いす: 車椅子対応リフト車(2回/月)

日付	予定	送迎地域
1/1 木	年始休業	
2 金		
3 土		
4 日	おやすみ	
5 月		① ③
6 火		車いす
7 水		② ③
8 木	小物作り申込み×	なし
9 金		① ②
10 土	午前開所 9:00～12:30	なし
11 日	おやすみ	
12 月	おやすみ	
13 火	小物づくり	全地区
14 水		② ③
15 木	機関紙発行日	なし
16 金		① ②
17 土	おやすみ	
18 日	おやすみ	
19 月		① ③
20 火		車いす
21 水		② ③
22 木		なし
23 金	第32回ラジオガ体操	全地区
24 土	午前開所 9:00～12:30	なし
25 日	おやすみ	
26 月		① ③
27 火		車いす
28 水		② ③
29 木		なし
30 金		① ②
31 土	おやすみ	