



思い思いのひととき ～コスモス畑見学 in 大月～



10月28日(火)、20名の方に参加いただき、姫ノ井のコスモス畑へ行ってきました。朝は肌寒く感じましたが、昼前からぽかぽか陽気に恵まれ、車内も賑やかに会話が進みました。中には「前日楽しみで寝られなかった!」という方もいました。

バスから降りると、広大な敷地一面に、赤・ピンク・白が!「うわぁ～キレイ!広い!」と皆さんの驚きの声が響いていました。

少し残念なことに、立て続けに台風が来た影響で花や茎が倒れていました。弱々しいながらもしっかりと咲いているコスモスを見ながら、みなさん思い思いの時間を過ごしていました。コスモス畑の中にある石を拾い集めたり、指折り句を作ったり、黄色いコスモスを見つけたよ!と教えてくれたり…。昼食は、いつもより少し豪華なお弁当に感動しつ



バスから降りて、コスモス畑をゆっくりと見て回りました。

つ舌鼓♥

「イベントに参加するといろいろな出会いがあって、初対面だけど友達になれました」「楽しかった!」「長生きする意欲がわいてきました!」など、お礼の電話やたくさんの感想を頂きました。

参加者の皆様お疲れ様でした。スタッフ一同も楽しい時間を過ごさせていただきました。次回の参加もお待ちしています。



“もしも”に備えて…

年に数回、集いの日に避難訓練を実施しています。左の写真は10月17日の様子です。福祉センターの屋上までの階段はゆるやかですがかなり長く、みなさんかなり苦労していました。

「心地よい汗やね～」と話してくれる方もおり、初参加の方は、「日々目標を持って歩くようになる」と力強く話してくれました。

収穫の秋！ 落花生豊作！

11月7日（金）、前日少し雨が降って畑の土も柔らかくなり、お天気もポカポカ陽気！条件が整ったので落花生の収穫をしました。

集いの参加者が外の畑に集合し、いざ収穫スタート！一つの蔓を引っ張ると連なって抜け、落花



蔓がスルスルと抜けていく様子が面白くてみんな夢中で収穫！



終了後、収穫した落花生と一緒に記念撮影！

生がつららのように…！笑いが出る出る！「面白い！」と根から実をもぎ取っていました。

参加したみなさんからは、「初めて落花生を収穫した。」「たくさん取れるんだね～」「立派、立派！」「炒って食べさせてよ～」等の感想がありました。

思った以上にたくさんの収穫が出来ました。どうやって食べるか楽しみです。収穫参加者の皆さん、お疲れ様でした。

今月の一句

人の輪に そまりてたのし センターは

浦林 千栄子

ひか

海輝り 竜串遠し 憩い旅

紫岡 豊子





クリスマスサクソ演奏会



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30回・31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30回 【日時】平成26年11月14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
第31回 【日時】平成26年12月10日（水） 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
14	金	第30回ラジオガ体操 機関紙発行日	全地区
15	土	おやすみ	
16	日	おやすみ	
17	月		① ③
18	火	みかん狩りバスツアー	全地区
19	水		② ③
20	木	 11月	なし
21	金		① ②
22	土	午前開所 9:00～12:30	なし
23	日	おやすみ	
24	月	おやすみ	
25	火		車いす
26	水		② ③
27	木		なし
28	金		① ②
29	土	おやすみ	
30	日	おやすみ	

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
12/1	月		① ③
2	火	 12月	車いす
3	水		② ③
4	木		なし
5	金		① ②
6	土	おやすみ	
7	日	おやすみ	
8	月		① ③
9	火		車いす
10	水	第31回ラジオガ体操	全地区
11	木		なし
12	金		① ②
13	土	午前開所 9:00～12:30	なし
14	日	おやすみ	
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	<div>年末休業</div> (～1/4 年始休業)	
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		