



平成 24 年 10 月 15 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



いよいよ実りの季節がやってきました。あったかでは、初めての収穫とあって、明るいムードが感じられます。霜がおりたら、お芋が甘くなり美味しいと利用者さんに教えていただいたので、霜がおりるまで、収穫はぐっと待ちたいと思います。

第4回、第5回のラジヨガ体操、それぞれ15名ほどの方に参加いただきました。何度も来てくださる方も多くおり、ラジヨガ体操も定着してきたと実感しました。ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。次回は11月15日（木）を予定しています。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

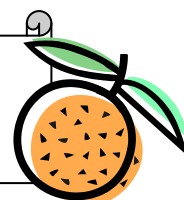
9月14日に絵手紙教室が行われました。西尾先生に来ていただき、10の方が参加してくれました。初めての方もいましたが、西尾先生のご指導のもと、ピーマン・柿・茄子などを書いていました。初めてとは思えないほど皆さん上手く、スタッフ一同とても驚きました。

最後に皆さんに感想をいただいたのですが、また次回開催されれば、ぜひ参加したいと全員が言ってくれました。機会があれば、西尾先生にお願いしたいと思っています。西尾先生、ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。

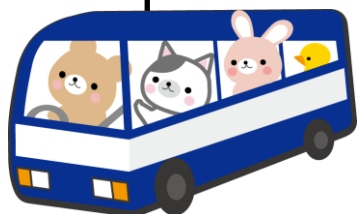


初！あったかふれあいセンター「すくも」・「おきのしま」合同イベント

日帰り みかん狩りツアー



沖の島町弘瀬にある、あったかふれあいセンター「おきのしま」との合同イベントを開催します！
第1回合同イベントは「みかん狩り」！大月町にある「コーラルフルーツ大月農場」へバスで出かけます。予約制・先着順ですので、お電話にてお申し込みください！



【日 時】 平成24年11月19日（月）

沖の島-片島間定期船欠航時・悪天時：平成24年11月26日（月）

【当日予定】 09：15 宿毛市総合社会福祉センター集合

09：25 定期船乗り場にて合流・出発

10：00 コーラルフルーツ大月農場到着
各自みかん狩り・昼食等

12：30 コーラルフルーツ大月農場出発

13：00 宿毛市総合社会福祉センター着・解散

【費 用】 みかん狩り：500円

昼 食 代：550円（持参でも可）

【申込締切】 平成24年11月15日（木）17：15

イベントのお知らせ

第6回・第7回 ラジヨガ体操教室

10月のラジヨガ体操教室に続き、11月・12月も開催いたします！

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出来る体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせで付けられました。

ラジヨガ体操では、深く呼吸をしながら体を伸ばす動作を行いますので、体が柔らかくなることや、気分がすっきりするという効果が期待されます。

体操は座って行いますので、気軽に体験することができます。ぜひ、ご参加ください。



【日時】第6回 平成24年11月15日(木) 11:00～

第7回 平成24年12月19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

手品堂 ジュン&アケミ マジックショー

高知県で活躍しているマジシャン、ジュン&アケミの出張マジックショーを行います！

ジュン&アケミは、夫婦で舞台を努める、高知県初のプロマジシャン(手品師)です。不思議と笑いの混在する手品を得意とし、「土佐手品」を演じています。入場無料・予約不要ですので、お気軽にご来場ください！



【日時】平成24年10月24日(水) 13:30～(30分程度)

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 1階 ホワイエ

最新情報はホームページに随時掲載しています！

あったかふれあいセンターの最新情報は、随時ホームページで更新しています！

あったかふれあいセンター「すくも」で検索または、宿毛市社会福祉協議会ホームページ(<http://www.gallery.ne.jp/~sfuku/>)から「あったかふれあいセンター」⇒「あったかふれあいセンターすくも」を選択するとみることができます！

あったかふれあいセンター「すくも」

検索



10月・11月の予定

日付		内容	日付		内容
10/15	月	通信発行日	2	金	
16	火	将棋サロン9：30～	3	土	お休み
17	水		4	日	お休み
18	木	Trick or Treat!! 	5	月	
19	金		6	火	将棋サロン9：30～
20	土	お休み	7	水	
21	日	お休み	8	木	
22	月		9	金	
23	火	将棋サロン9：30～	10	土	午前開所9：30～12：30
24	水	ジュン&アケミ マジックショー 13：30～	11	日	お休み
25	木		12	月	
26	金	将棋サロン9：30～	13	火	将棋サロン9：30～
27	土	午前開所9：30～12：30	14	水	
28	日		15	木	通信発行日 第6回ラジオガ体操11：00～
29	月		16	金	
30	火	将棋サロン9：30～	17	土	お休み
31	水		18	日	お休み
11/1	木		19	月	みかん狩り9：15～13：00

開所時間：月～金曜9：00～16：30 第2・4土曜9：00～12：30（祝日を除く）



11月の予定



日付		内容	日付		内容
20	火	将棋サロン9：30～	25	日	おやすみ
21	水		26	月	
22	木		27	火	将棋サロン9：30～
23	金		28	水	
24	土	午前開所9：30～12：30	29	木	

開所時間：月～金曜9：00～16：30 第2・4土曜9：00～12：30（祝日を除く）

元気応援ボランティア募集！

あったかふれあいセンター「すくも」では、集いの場や訪問活動と一緒に活動してくれる元気応援ボランティアを募集しています！「こういうことやったらできるけど・・・」というお問い合わせもお待ちしています！

＜ボランティアの例＞

◎集い利用者の話し相手

◎イベント時のスタッフの手伝い

◎特技を生かしたイベントの開催

◎ご近所の安否確認・お話し相手

問い合わせ先：宿毛市社会福祉協議会（0880-65-7665）担当 タ部（ゆうべ）まで



送迎のご案内



あったかふれあいセンター「すくも」では、ご自宅とセンター間の送迎を行っております。ぜひ近所の方とお誘いあわせでご利用ください。

●リフト車での送迎（車イス車両）

毎週水曜日

迎え 9：00～10：30

送り 14：00～16：00

※リフト車による送迎の利用は、予約制ですので、前日までにご予約ください。予約状況により、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

●ワゴン車での送迎

毎週火・金曜日

迎え 9：00～10：30

送り 14：00～16：00

※ワゴン車による送迎につきましては、予約制となっております。前日までにご予約ください。予約状況により、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

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 FAX：0880-65-7663