

# ほんわか通信

平成 24 年 11 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

草や木々も紅や黄色に変わり、一段と秋の深まりが感じられるようになりました。

あったかふれあいセンター「すくも」内もカーペットを冬用に変えるなど、お部屋の衣替えを行いました。皆さんのお家はもうお部屋の衣替えは終わりましたか？朝夕は、とても寒くなる日が続いています。風邪などをひかないよう手洗い・うがいを心がけましょう！



## 手品堂 ジュン&アケミ マジックショー

10月24日にマジックショーが開催されました。ハトが飛び出したり、ハトがウサギに変わったりすると、わあ！！という歓声があがりました。



お客さんが参加するマジックもあり、参加者にはプレゼントもありました。皆で楽しく過ごすことができました。

ジュン&アケミさん  
ありがとうございました！！



プレゼントをもらった所谷竜昇さん↑

## さつまいもを収穫しました！！

10月30日に大収穫祭を行いました。

ミニトマトは収穫がほとんど無く、さつまいもが実るかどうか心配していましたが、その心配はいらなかったかのように沢山のさつまいもが収穫できました！！

利用者の方と一緒に掘る芋掘りは楽しく、あっという間に掘り終わってしまい、すぐに洗って蒸かして、皆で食べました。

甘くてとても美味しかったです！！



グラウンドゴルフはじめました

グラウンドゴルフとは、ゴルフのようにボールをはじいて、設置されたゴールにボールを入れます。

晴れた暖かい日には、福祉センター敷地内の芝生のところにて、雨天・寒い日には福祉センター内のホワイエに行っています。屋内で行うと、屋外で行う時とは違った難しさがあるという事で、屋内・屋外共に楽しんでいただいています。また、利用者さんの中で、グラウンドゴルフが得意な方が講師となっていて行っていますので、グラウンドゴルフ未経験者の方でも大丈夫です。一度一緒にやってみませんか？

毎週火・金曜の午前十一時から行っています。参加してみたい方は、あったかふれあいセンター「すくも」までぜひ一度おこしください。





## 第7回・第8回 ラジヨガ体操教室

毎月恒例となりました、ラジヨガ体操。今月もやります！

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」を組み合わせ付けてられました。

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。また、体操教室の日以外でもDVDをみながらラジヨガ体操をすることができます。



【日時】第7回 平成24年12月19日（水） 11:00～

第8回 平成25年 1月10日（木） 11:00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

## クリスマス サックス演奏会



7月にも演奏会をしてくれた浜田輝行さんと桜木巧さんが、12月も演奏会をしてくれます！今回は懐かしの曲を色々演奏してくれました。今回はどんな演奏会になるでしょうか？曲目等は決まり次第ホームページなどでお知らせします☆

予約不要・入場無料ですのでぜひお越しください！

【日時】平成24年12月6日（木） 14:30～15:30

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

## 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







# 11月・12月の予定

日付		内容	日付		内容
11/15	木	通信発行日 みかん狩り申込み× 第6回ラジヨガ体操 11:00～	12/1	土	お休み
16	金	グラウンドゴルフ 11:00～	2	日	お休み
17	土	午前開所 9:30～12:30	3	月	
18	日	お休み	4	火	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～
19	月	みかん狩り 9:15集合	5	水	
20	火	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	6	木	サックス演奏会 14:30～ グラウンドゴルフ 11:00～
21	水		7	金	
22	木		8	土	午前開所 9:30～12:30
23	金	お休み 勤労感謝の日	9	日	お休み
24	土	午前開所 9:30～12:30	10	月	
25	日	お休み	11	火	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～
26	月		12	水	
27	火	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	13	木	
28	水		14	金	グラウンドゴルフ 11:00～
29	木		15	土	お休み
30	金	グラウンドゴルフ 11:00～	16	日	お休み

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





日付		内容	日付		内容
<b>17</b>	<b>月</b>	通信発行日	<b>20</b>	<b>木</b>	
<b>18</b>	<b>火</b>	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	<b>21</b>	<b>金</b>	グラウンドゴルフ 11:00～
<b>19</b>	<b>水</b>	第7回ラジヨガ体操 11:00～	<b>22</b>	<b>土</b>	午前開所 9:30～12:30

開所時間：月～金 9：00～16：30 第2・4土 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！「こういうことやってらできるけど・・・」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 夕部まで



## 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）

每週水曜日

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。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

每週火・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