

# ほんわか通信

平成25年1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



年が明け、平成25年になりました。底冷えのする毎日が続きますが、風邪などひかれていませんか。インフルエンザやノロウイルスなどが流行する季節です。手洗い・うがいなどで予防を心がけましょう。早いもので、あったかふれあいセンター「すくも」も10ヶ月目を迎えました。昨年中は地域の方々や関係機関の皆様のご支援・ご協力を賜り心からお礼申し上げます。

今年も地域の方々が気軽に集える場所を目指します。スタッフ一同頑張っていますので、引き続きあったかふれあいセンター「すくも」をよろしく願います。

12月25日にクリスマス会を行いました。クリスマス会までに画用紙で帽子を手作りし、手作りのクリスマスカードとお菓子で行う予定でしたが、利用者の方がクリスマスケーキを持ってきてくださり、ぐっとクリスマス雰囲気となりました。

【日時】 毎週火・金曜 11時より

【場所】 宿毛市総合社会福祉センター敷地内  
当日の天気・気温により変わります

## 今日の優勝者は!?

週2回行っているグラウンドゴルフですが、新しくきてくれた方もいます。最近福祉センター内のホワイエも寒くなってきましたが、小会議室にて行っています。送迎も行っていますので、参加したい方はぜひご連絡ください。見学・応援も大歓迎です。

## クリスマスのダンスパーティー



「せーの！」でクラッカーを  
一斉に鳴らしました

皆で、ダンスを踊ったり、歌を歌ったり、グラウンドゴルフをしたりと楽しいひとときを過ごしました。

## ★みんなでワイワイ蒸しパン作り★

みんなで蒸しパンを作ませんか？なつかしの味「蒸しパン」をみんなで作って一緒に楽しく食べようというイベントです。エプロンの持参をよろしくお願いします。（準備できない方はご相談下さい。）

事前予約制となっておりますので、お電話にてご予約ください。（65-7665）



【日 時】 平成25年2月14日（木） 13:30～（1時間程度）

【場 所】 宿毛市総合社会福祉センター 2階 講習室

【定 員】 10名 【参加費】 50円

【予約〆切】 平成25年 2月12日（火） 17:15



## 1月～2月 予定表

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」

宿毛市高砂4番56号 宿毛市総合社会福祉センター内 2階


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



### 自宅・センター間送迎<※要予約>

 ワゴン車：火曜・金曜

 車椅子対応リフト車：水曜

イベント時は曜日関係なく送迎します。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。

月	火	水	木	金	土	日
1/14 祝日のためお休み	1/15 機関紙発行 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	1/16 	1/17	1/18  グラウンドゴルフ 11:00～	1/19 お休み	1/20 お休み
1/21	1/22 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	1/23 	1/24	1/25  グラウンドゴルフ 11:00～	1/26 午前開所 9:00～12:30	1/27 お休み
1/28	1/29 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	1/30 	1/31 間六口さんトークショー 14:00～ 	2/1  グラウンドゴルフ 11:00～	2/2 お休み	2/3 お休み
2/4	2/5 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	2/6 	2/7	2/8  グラウンドゴルフ 11:00～	2/9 午前開所 9:00～12:30	2/10 お休み
2/11 祝日のためお休み	2/12 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	2/13 	2/14 蒸しパン作り 13:30～ (※切 2/12) 	2/15 機関紙発行 グラウンドゴルフ 11:00～ 	2/16 お休み	2/17 お休み
2/18	2/19 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	2/20 	2/21 第9回ラジオガ体操 11:00～ 	2/22  グラウンドゴルフ 11:00～	2/23 午前開所 9:00～12:30	2/24 お休み

# 気軽に身体をリフレッシュ！

毎月恒例となりましたラジヨガ体操、今月もやります！

ラジオ体操＋  
ヨガ＝？？

## 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。

## どうして「ラジヨガ」？

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。



## 毎月開催！

ラジヨガ体操は毎月 1 回開催しています！年代を問わず毎回約 20 名の方が参加してくれています！何度もくるといいことが・・・！？



12 月の体操教室の様子

## 体操の効果は？

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。

## 誰でもできるの？

体操は座って行います。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 9 回 平成 25 年 2 月 21 日（木） 11：00～

第 10 回 平成 25 年 3 月 22 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

# みんなで笑って、健康に！！

笑うと免疫力UP！

土佐の”寅さん”と異名を持つ、間 六ロさんをお呼びしてトークショーを行います！



## 間 六ロ プロフィール

四万十市の間（はざま）で生まれた事から、芸名は姓を間（はざま）と名乗り、名の六ロ（むくち）は、6つ口があるくらいお喋りがしたいとの思いから、命名したと言われる。元ハローワークの所長という異色の肩書を持つ、四万十市のお笑い芸人。寅さんの聖地@東京葛飾柴又の寅さん記念館」からも招待を受ける等、県内外で幅広く活躍中。

予約不要・入場無料ですので是非お越しください！

【日時】平成 25 年 1 月 31 日（木） 14：00～

【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 FAX：0880-65-7663