

ほんわか通信

平成 24 年 12 月 14 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

1 年の締め括り、“師走”がやってきました。あったかのお部屋もクリスマススの装飾に変わりました。平成 24 年もあと 1 カ月ですね。風邪や病氣・事故などに気を付け、楽しい年を迎えましょう。来年もよろしく願います。

11 月 19 日に、あったかふれあいセンター「おきのしま」と合同で、コーラルフルーツ大月農場にみかん狩りに行きました。

広々とした畑で歩きやすく、高齢者の方でも楽しむことができました。当日は天気も良く、気温も高く、ぽかぽか陽気でした。みかんを収穫し、その場でワイワイと皆で食べました。青空の下、皆で食べるお弁当も美味しかったです。またおきのしまとの合同イベント、企画したいと思います。



みかん狩り中の様子

さつまいもの収穫をした福祉センター内の畑ですが、11 月 11 日の日に肥料を撒き、11 月 27 日に玉ねぎを、12 月 6 日に水菜を植えました。玉ねぎは冬を超えてからの収穫に



12 月 6 日に演奏してくれたサキシ・ラビットのお二人。浜田輝行さん（写真左）と桜木巧さん（写真右）

12 月 6 日にクリスマス・サックス演奏会が行われました。クリスマスといえはこの曲！という有名な曲から、聞いたことあるけれど、タイトルが分からない曲など、約 1 時間にわたり、楽しいひとときを皆で過ごしました。

来てくれた方の中で特に好評だった曲は「千の風になって」でした。心に沁みる、しっとりとしたところがよかったという声がありました。

曲目：「スターダスト」「グリーンスリプス」「アベマリア」「ラストクリスマス」「星に願いを」「千の風になって」「枯葉」「ムーソリバー」「アイネクライネナハトムジーク」「ホワイトクリスマス」「きよしこの夜」「ジングルベル」



年末年始休業のお知らせ



平成 24 年 12 月 29 日（土）～平成 25 年 1 月 3 日（木）の間は
あったかふれあいセンター「すくも」はお休みとなっております。

平成 25 年は 1 月 4 日（金）から開所します。

間 六口さん トークショー！



土佐の”寅さん”と異名を持つ、間 六口さんをお呼びしてトークショーを行います！

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、名の六口（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。元ハローワークの署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（月） 14：00～
【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

第7回～第9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！

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～
第9回 平成25年 2月21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

イベント入場時にはお名前と年齢の記入をお願いしております。ご了承下さい。



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「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



日付		内容	日付		内容
12/17	月		2	水	お休み
18	火	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	3	木	お休み
19	水		4	金	グラウンドゴルフ 11:00～
20	木	第7回ラジヨガ体操 11:00～	5	土	お休み
21	金		6	日	お休み
22	土	午前開所 9:30～12:30	7	月	
23	日	お休み 天皇誕生日	8	火	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～
24	月	振替休日 祝日のためお休み	9	水	
25	火	将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	10	木	第8回ラジヨガ体操 11:00～
26	水		11	金	グラウンドゴルフ 11:00～
27	木		12	土	午前開所 9:30～12:30
28	金	グラウンドゴルフ 11:00～	13	日	お休み
29	土	お休み	14	月	成人の日 祝日のためお休み
30	日	お休み	15	火	<u>通信発行日</u> 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～
31	月	お休み	16	水	
1/1	火	お休み	17	木	

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

※12月29日（土）～1月3日（木）は年末年始の為、お休みです。



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

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！

◎ご近所の安否確認・お話し相手

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。

※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。

電話：0880-65-7665 FAX：0880-65-7663