

い

こ

い

通信 第25号

新年 あけましておめでとうございます。
みなさまにおかれましては、明るい笑顔と健康、
幸せが実る年となりますようお祈り申し上げます。
本年もよろしくお願いいたします。



みんなのクリスマス会

粋な歌声「南部カラオケ」

「ハイビスカス」さんのリードで
参加者も一緒に踊ってみました



「南部ひめゆり」さんの
2億4千万の瞳「ジャパーーン!」



「オールダンシング」全員で輪になって
「ジングルベル」で今年の踊り納め♪

12月21日(土)「みんなのクリスマス会」を開催。利用者のみなさんによるみなさんが楽しめる!みんなが主役のクリスマス会です。フラダンスやカラオケ、リズムダンスなど、日頃の活動成果の発表です。みなさん、きらびやかな衣装でちょこっとおしゃれしてステージに華が咲き誇りました。見ている方も笑顔で拍手して…なんだか一体感が生まれました。

ご要望が多かったひまわりの会手づくり品の販売もあり、売上げの一部を社会福祉協議会へ寄付いただきました。

みなさん本当にありがとうございました。

【健康寿命を延ばそう】⑨

☆体を動かす

エネルギーになる食品群☆

○いも類

じゃがいも、

サツマイモ、里芋

○油脂類

油、バター、マーガリン

○主食

ごはん、パン類

情報協力;介護予防リーダー

コーヒーの淹れ方教室

～お家でおいしく楽しく～

とき: 2月22日(土)10:00～

ところ: 南部老人憩いの家

対象者: 市内60歳以上の方先着6名

講師: 秘密基地spoon 高野氏

内容: お家でもできるおいしいコーヒーの淹れ方を実践します。

参加費; 600円

申込み: 2月5日(水)午前9時から

お電話または来所にて受付ます

申込先: 南部老人憩いの家

電話043-445-2976