

ふる里からの

# 笑顔のおたより

## 12月拡大号(師走)

発行 平成29年12月4日発行  
 高齢者自立支援センターふる里  
 長崎県大村市鹿嶋町1416番地  
 TEL (0957) 27-4500  
 FAX (0957) 27-4501  
 ホームページ検索: ふる里 笑顔のおたより



### 紅葉の貼り絵を作りました♪

色紙をもみじやイチョウの形に切って模造紙に貼り、紅葉の貼り絵を作りました!!  
 利用者さま全員で協力して完成させることができました♪きれいでしょ♪



### 11月イベント(曜日)ふる里の畑で芋ほりをしました♪

秋晴れの空の下♪ふる里の畑で育った[サツマイモ]を掘りました!慣れた手つきでどんどん掘り起こされ、焼き芋にして食べました♡ホクホクで甘くてとってもおいしかったです♪袋いっぱいサツマイモのお土産をもらい大満足の「芋ほりイベント」でした♪



### いつまでも元気で動けるように運動を頑張っています!

**リズム体操**  
 音楽に合わせて体を動かす体操です。現在の持ち曲数は7曲♪  
 ポイントは【笑顔】体と心はつながっています。体も心も動かして♪  
 笑い声いっぱいの準備体操です♪みんなで笑って♪レッツ体操〜!



**集団運動**  
 午前中に約1時間30分集団運動を行っています。ボール・ウエイト・ストレッチゴム・棒などを使った全身運動です。足指運動や下肢筋力強化運動、マスの目のマットの上で様々な歩行運動も行っています。



**個別運動**  
 午後から約30分、様々な運動器具を使い、体の各筋肉を強化する運動を行っています。利用者さま個人に合わせて個別で行っています。



背骨のストレッチ バランスボール 自転車こぎ レッグエクステンション



# 勉強会・脳トレ・趣味活動を行っています！

## 勉強会

「知っている」と「知らない」とでは大違い！  
知識で少しでも自分の身を守れるように様々な勉強会を行っています。



熱中症

運動

インフルエンザ

運動を続けたほうがよい理由  
痛みがあるときの運動について

正しい手洗いについて

## 脳トレ

「楽しく頭を使って脳を活性化♪」を合言葉に取り組んでいます。  
真剣に！黙々と！みんなであって♪答えて♪レッツ脳トレ！



脳トレパズル

そろばん

コグニサイズ

脳トレドリル

3の倍数で手をたたく 言葉クイズ

## 趣味活動

様々な趣味活動を行っています。  
歌って♪踊って♪ゲームして♪皆さんの笑顔が溢れるひととき♪です。



マジック

歌

卓球

また会いましょうお元気で！

「ふるさと♪」 黒ひげ危機一髪

# 11月イベント「市美術展覧会を見に行こう」 大村市コミュニティセンターに行きました♪

秋も深まった11月中旬、「市美術展覧会」を大村市コミセンに見に行きました♪大村市民の方が制作された[絵画]や[書道]、[写真]や[彫刻]などが大会議室と2階の会議室にずらりと展示されており、皆さん「初めて見た～☆」と目を輝かせておられました。市長賞や奨励賞などの素晴らしい作品を鑑賞されながら…「大村にもごがんすごか事ばしよらす人のおらすとね～♪」とか「購入するならいくらするやろか～？」などと会話が弾みました♪全ての展示を鑑賞し終え、休憩スペースでお茶を飲みながら、窓の外に目をやると黄金に色付いた「イチョウ」や色鮮やかな「もみじ」が見られ「秋」を感じられたイベントでした♪



大村市コミセンに到着♡

これから鑑賞♪楽しみ♡

すごかね～

きれかね～

いくらするかな？

上手かね～

←紅葉 真剣に鑑賞中！

初めて見たい！

休憩中♪



当施設の玄関に看板が付きまして。当法人デイサービス職員のご厚意で頂いた無垢の木材に素晴らしい文字で命を吹き込んだのは、当施設の理事長です。重厚さと温かさを感じるものができました。朝から通所される際、利用者様方を温かくお迎えします。  
編集後記 富田ミチ子