



笑顔のおたより



〈敬老祝賀会の写真・内容については裏面の記事もご覧ください〉

感謝を込めて!

「社会福祉法人隆明会ふる里」の敬老祝賀会(9/18~20)は、毎年外部ゲストをお招きしています。今年は「和太鼓」や「三線(さんしん)」「ハーブ」や「舞踊」など、素敵な催しが行われ、みなさん大変感動されていました。また、A型では「特養湖畔の宿ふる里」「デイサービスふる里」のスタッフも参加して、昨年とは一味違った「ひよっこ踊り」を行いました。一番喜んで頂いたのは、やはり「理事長のひよっこ踊り」でした!

「看板」ができあがりました

今年度から始めた喫茶ふる里「昼の憩(ひんのいけ)」の看板ができあがりました。今後はお客様(?)に満足していただけるよう、メニューを充実させますね。お楽しみに!! 次の「昼の憩」は12月です。



敬老の日 記念品

今年の手作り記念品は、通帳や保険証などを入れることができる花柄の「収納ケース」です。



〈交わる 笑顔 素敵な和〉

センター長の直筆のメッセージカードが添えてあります。



セルフツボマッサージ

手のツボの労宮や合谷、耳のツボを刺激することで血行を促進。疲労回復や痛みに作用し、健康づくりに効果があります。



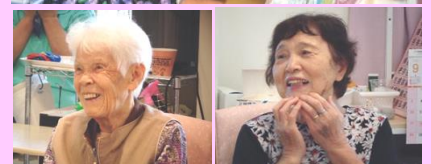
手上げ体操で助間筋ストレッチ

体側や肩甲骨の体操を行うことで柔軟性を高め、深い呼吸を意識できるよう頑張っています。



スマイル「笑って元気・健康の源」

みなさんの素敵な笑顔が活力をもたらしてくれます!





九月十八日は敬老の日。皆さんの長寿をお祝いし、楽しく過ごしていただこうと、外部ゲストによる演奏やダンスなどの催しが行われました。一九日には「わびさびサン様」による沖縄の曲の披露。三線の音色を聞くとエムラドグリーン

ありがとう With thanks 祝敬老の日

の沖縄の海が目の前に浮かびました。
二〇日はグリーンネスシャギー教室様の素晴らしいダンスでパワーをもらい、梅本様による透明感のある美しい音色のハーブの演奏で癒され、とても楽しい感動のひと時を過ごすことができました。



10月の定助予定

A型の目的は「健康づくり」と「仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。10月はスポーツの秋「盛り上げゲーム大会」を予定しています。



▼先日、母の一七七年忌の法要を終えました。日が経つのは本当に早いと思います▼さて、一〇月と言えば、運動会です。母が朝早く巻き寿司や稲荷寿司を作っていたのを思い出します▼ところで、最近の運動会は午前中で終了するらしいのです。お弁当の準備もいらないのだそうです。・何となく、寂しい気持ちになります▼ケーキ作り、お菓子作りをするお母さんたち、「巻き寿司」作ったことあるのでしょうか?▼「お寿司のつくり方?」・もちろん伝授できますよ。「おばあちゃん知恵」「経験」を若い世代に伝えること・出来ませう。まだまだ、我ら熟年に、やれること沢山ありますよね▼私の脳裏に浮かぶのは、お寿司を作る母の隣で出来上がり待っている子ども(私)の笑顔です(H)

