



高齢者自立支援センターふる里(A型)

# 笑顔のおたより

令和6年11月5日発行

今年の指針 **陽光**

長崎県大村市鬼橋町1416番地  
TEL (0957)27-4500  
FAX(0957)27-4501

ホームページ検索: **社会福祉法人 隆明会**

編集者: 宮崎秀博



## ふれあいレク「脳トレゲーム」

個別活動の後は、お茶とおやつです。お茶を飲みながら「あの頃」の話を語り合うのが皆さん大好きです。その後は歌やクイズ・テーブルゲームで「ふれあいの時間」・・・楽しく過ごしています。



## 水曜日に「手芸倶楽部」始めます!



水曜日は裁縫上手な方がおられます。個別活動の時間帯に少しずつ手芸作品づくりに取り組むことにしました。何ができるのでしょうか。完成を楽しみに!!



## 集団運動・・・「筋活」頑張ってます!



## 誕生会 10月生まれは美男美女?!



## 笑顔のA型 Best Shot





## ふる里A型2024ゲーム大会

楽しい時間を共有！

10月はスポーツの秋です。今年は今まで行った数種類のゲームに挑戦しました。思うようにいかなくても大丈夫。楽しく過ごせることが一番です。

真剣な眼差し、大きな笑い声と声援、達成感・・・そして素敵な笑顔♡♡♡♡♡



〈おばあちゃんの知恵袋〉食後のヨーグルトドリンク(プレーンヨーグルトを湯冷ましで割る)をゆっくり飲めば、便秘の予防・解消につながる

### 11月の活動予定

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皆さんの「笑顔」を届けたいと思います。

10月のレクリエーションは「2024ふる里ナンバーズ」「喫茶ふる里」を予定しています。



早いもので、今年も残り二ヶ月になりました。来年の年賀状が今月一日に発売開始されましたが、郵便料金も改定され時代の流れに伴い「年賀状じまい」という言葉が脳裏をかすめます▼さて、日本郵政の前身、逓信省簡易保険局が制定した「国民保健体操」が「ラジオ体操」のルーツということを知っていますか▼「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に行えるのが魅力の「ラジオ体操」・・・その健康効果について再注目されています▼たった3分間の体操ですが、「血管年齢の若返り・呼吸機能や消化器の働きの改善・肩こり、腰痛の改善予防など」驚きの運動効果があります▼「いさん(九六歳)は、「テレビ体操(みんなの体操)」を毎日行っていて、体がポカポカして気持ちも晴れやかになるとおっしゃっています▼一月七日は立冬、冬の始まりとなります。家の中でもできる「ラジオ体操・テレビ体操」を行えば心身共に若返ります。いさんのように、日課としてこれから取り入れてみてはいかがでしょうか(宮崎)

あじあこ