



今年の指針 
 長崎県大村市鬼橋町 1416
 TEL (0957) 27-4500
 FAX (0957) 27-4501
 編集者: 宮崎秀博

《妙宣寺こども園児との交流会》

11月4日(火)に妙宣寺こども園から年長の子もたち23名の訪問がありました。大きな声で歌やダンスを披露。物おじしない元気な子どもたちにとっても感心しました。肩もみや手遊びなどのふれあいは、可愛い笑顔に癒された素晴らしいひとときでしたよ。「元氣と笑顔」ありがとう♥



《食べごろまであと少し・・干柿作り》



《木曜は口腔体操にカズー演奏》

音を出すにはコツが要りますが、とても大きな音が出るようになりました。



《あそび座(ふれあいミニレク)》

●トンネルごろごろゴルフ



仲間と笑い顔をつくっちゃおう!!

一番の脳のリフレッシュは、みんなでワイワイ楽しむこと。
 笑いは奇跡の薬・ふれあい活動で楽しく健康づくりに取り組んでいます。

●カラーボールつかんでイン



●ころころ何点?



笑顔のA型 Best Shot



《「ふる里在介」からのお知らせ》

在宅介護支援センターふる里(在介)では、地区公民館などに職員が出向き体操やレクリエーションなどの支援を行っています。

町内会や老人会等の活動の一つとして「介護予防教室」などの開催を希望される場合は、お気軽に「ふる里在介」へご連絡ください。



〈体操の後のレクは、笑いがいっぱいです〉



秋のさつま芋祭り（喫茶ふる里：おやつ作り）

秋の味覚「さつま芋」、福田栄養士と一緒に「焼き芋」「大学芋」「さつま芋茶巾」を作りました。思い出話といしょにいただいた懐かしの味・・・「見よこの笑顔！❤️」とても美味しかったです。

講話は「栄養をつけて冬を乗り切ろう」のテーマで、身体を冷やさない食べ物や食生活のことについて話してもらいました。一番大事なのは「朝食を抜かない」とのこと。しっかり食べて元気にこの冬を乗り切りましょう！！



「山の錦」に癒されて

野岳湖に先月末に
型の皆さんA
と紅葉狩り
ドライブに
出かけまし
た。真っ赤に
染まる見事
な紅色・黄
色・緑色の
コントラス
ト、やがて散
りゆく儚さ
が、より美し
さを際立た
せているよ
うです。感動
と癒しのひと
時でした。



一緒に掛け声！楽しく体を動かします
集団体操の時間は、ストレッチで関節や筋肉をほぐした後に、平行棒やボールなどを使って筋力アップ運動・バランス体操を行っています。仲間と一緒に続けられそうですね。自宅での体操を入れて週3回程の運動が目標です。

12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たくさんの「笑顔」を届けます。

12月は「2025年忘れパーティ」を予定しています。

已年もあとひと月となりました。今年は温暖化の影響で、猛暑日にうんざりした方も多いのでは▼さて、紅葉狩りに出かけた野岳湖は周囲3キロの人造湖で、春は桜、夏はしゃくなげ、そして秋の紅葉を眺めながら散歩できる素晴らしいところですよ。名古屋に住む知人が、野岳湖バンガローで宿泊して、いたく感激していたのを思い出します▼そう言えば「住みよい街ランキング」で大村は全国4位でしたが、「子育てしやすい自治体ランキング」では全国1位を獲得しています。これから子どもたちが増えて、もっともって大村市を明るくしてくれるはずですよ▼来年は千年で前進の年です。大村市もきつと10万人の街の仲間入りができるでしょう。そんな明るい飛躍の午年を皆さんと迎えましょう（宮崎）