



ほろいわだより

1月号 No21



カリタスジャパン様
主催

クリスマス会



12月10日に、クリスマス会が開かれました。
あいにくの雨でしたが、多くの住民さんが
参加してくれました。
可愛い着ぐるみをきて、写真撮影をした
ビンゴ大会をしました。



皆さんとっても楽しそうに過ごしていました！！

クリスマス会を前に、住民さんが
談話室のクリスマスツリーを飾り付け
してくれました。



ありがとうございます



1月行事予定

12月28日～1月5日まで談話室は
お休みさせていただきます。

- 1月 9日(木) 楽しく体操
13:30～15:00
- 16日(木) 健康相談
13:30～14:30
- 24日(金) 生協サロン
13:00～15:00
- 28日(水) 味の素料理教室
10:00～13:00

行事予定は、変更・中止になる
場合もあります。



自治会主催

消火訓練



12月8日(日)に、自治会主催の
消火訓練が行われました。
消防士さんがきて、消火器の使い方など
教えて下さいました。

消火器の使い方を説明され、住民さんも
何人か消火器を直接使って実践してみました

実際に参加された方に感想をお聞きしました
・息子がいないときに、万が一火事がおきた
と思い参加した。
消火器のホースを外すのが力が必要で大変
だったけど、使い方は簡単だった。



火事を起こさないのが一番大事ですが、
このように、もし何かが起こったらと
用心している心も大切ですね。

火事を起こさないために

1. てんぷらを揚げたり、ガスコンロを使う時はその場を離れない。
 2. 寝たばこ、たばこの投げ捨てはしない。
 3. 家の周りに燃えやすいものを置かない。
 4. 子供にマッチやライターで遊ばせない。
 5. ストovesの周りには、燃えやすいものを近づけない。
- 一人一人の心がけで火災を防ぐことができます！！

冬季期間中、ラジオ体操の代わりに談話室内で
セラバンドを使って、軽い体操をしています。
セラバンドがない方にも、お貸ししてやっていますので
皆さん、お茶っごがてら、体を動かしに来ませんか？

普段、洗濯物干しや、お茶碗洗いに
使う筋肉をほぐしたり、ちょっとだけ鍛えるために
やっています。
毎日ではなくても大丈夫です。
「ちょっと体を動かしたいなあ」と思ったらぜひ
参加してみてください！！



ひだまり広場



12月25日に、ひだまり広場がありました。
今回は、松ぼっくりを使った
クリスマスツリーを作りました。
ビーズや、丸い球をつけてきれいに
飾りつけていました。

細かいビーズをボンドでつまようじを
使ってつけました。
「きれいになるもんだねえ～」
と、自分の作ったツリーを眺めていました。



支援員より

今年も、一年が始まりました。
健康に注意して元気に過ごしてほしいです。
談話室にも、皆さんで遊びに来てください。
よろしくお願いします！！