



一人暮らしの高齢者の集い

7月23日（水）湯来ロッジにて日帰り旅行
皆さん楽しみにしていた日帰り旅行、今年は30名参加して頂きました。
ロッジに着くと先ずは入浴、昼食は豪華で美味しかったです。
カラオケ、ビンゴゲームと皆さん楽しんで頂けたみたいで良かったです。
やはり元気に成りますよね。楽しいと 又一緒に行きましょう。



防災食づくり

10月27日（火）比治山大学山崎先生により
防災食の作り方を教えて頂きました。
災害で、電気、ガス、水道、車、電話が使えない時でも食事は必要です。
〔作り方〕耐熱ポリ袋の中に食材を切て入れ調味料と水を加えて置く
次に鍋の中に皿を入れ敷水して耐熱用ポリ袋の食材を入れ20分加熱し出来上がり。
ポリ袋を器にしてそのまま食べる。水洗い無し、その他のものはゴミ箱に。



簡単体操ストレッチ

10月14日（火）原田先生による、手と腕と頭を使うストレッチ教わりました。
お手玉を投げて60cmの輪っかの中に落とす、難しいです確率50%位でした。
70cmの棒を上空に投げて落ちてくるのを片手で掴む、上手い出来ないです。
色々なストレッチあるもんですね。



終活エンディングノート

12月9日（火）玉屋さんの終活講座 エンディングノートに
記入するのは早い方が良い亡くなってからでは遅いです。
家族には伝えて置かなければいけない
証券、年金、原爆手帳、預貯金、不動産、株式など
必ず記入して下さい。
後では手続きに日にちもかかるし、お金も沢山いりますよとのこと。



消防訓練

12月21日（日） 消防署安佐出張所の消防署 員2名派遣して頂きました。
（火事の原因）1 タバコの不始末、2 たき火での山林火災
3 ガスコンロの火の消し忘れ、4 放火などで
適切な予防対策を講じ未然に防ぐ事が可能です。
後、外に出て消火器で火を消す訓練しました。
使い終わった消火器は販売店に電話、処理方法教えてもらえます。



クラフトづくり

11月25日（火）上田春美さんによる正月用の干支のうま作りをした。
1枚の色柄紙をどのように切り立体的な馬を作ろうか頭で考える。
短冊に切り取った馬の配置を考え糊付けし指先を上手に動かして
貼り付けるでも中々上手く行かない難しいです。
馬を立体的に作ったので走っている様に見えますね
指の運動にわ大変良いと思います。
出来上がりどうですかと聞かれ... 良好だと答える？
もうすぐ正月が来るのでひのえうま良いですね。
皆さん玄関に飾ります。とのことでした。



小河内昔ばなしの紙芝居

11月11日（火）佐々木雅子先生の作成された昔ばなし
スタッフ6名と一緒に作られた紙芝居。
・溝手に有る鹿子の木と宮島さんと呼ばれる小さな社の話。
・下楓原の東正寺跡地の石室に納められていた
仏像を作った住職さんの話。
・本郷の尾崎清左衛門さん宅で動物に農作物や家畜を
荒らされた話。
・西部に凄い力持の門出の為さんの話。
・小峠の大場石雄さんの祖父、東佐治エ門さん柔、剣道の達人の話。
・堂原河内の安楽寺十代目の住職、（恵超）さんとても足の速いお坊さんの話。
小河内には色々な昔ばなしが有るんですね、紙芝居にすると凄く面白いです。



忘年会 シニアクラブ

12月23日（火）翔楽の会 代表 吉田順子さん計8名の演技
歌、踊り、変に大きい女性が1名いて踊っていた（包括センター
小田さん）上手？変？よくわからない。
歌、懐かしい曲沢山聞きました良かったです。
ひょっとこ踊り参加者多数出て皆で踊り盛り上がり楽しかった。
昼食、弁当美味しかったですけど、シニアクラブ参加者から
手料理の差し入れがありコンニャク辛子酢味噌、
千切り大根人参の酢の物など美味しかったです。
最後は、ビンゴゲームで皆さん楽しんで頂けたみたいで良かった。



シニアクラブ会員募集中です、 楽しいですよ。

月に2回第2、第4、火曜日1時30分～3時30分まで実施しています。

ご寄付有難うございました。

山口 幸子 様 香典返し

※ 小河内地区社会福祉協議会へのご寄付の手続きは、
担当地域の民生委員児童委員が取扱いさせていただきます。

