



令和5年5月号

4月はまだまだ肌寒い日がありましたが風邪など引いていませんか？あったかもお陰様で1年を迎えたたくさんの方にご利用いただいています。これから皆様のご要望にも答えていける様頑張っていきたいと思えます。まだ来られたことのない方もぜひ足を運んでくださいね。



今が限界！と駆け込みの**お花見**をしました🌸暖かく、桜の花散る最高の花見シチュエーションでした(^^♪ チラシなどの入ったおいしいお弁当を準備し、まずはモルック大会。桜の木の下でやるモルックはいつもとちょっと違い開放的でより楽しかった様に思います。来年はもっと計画的にやりますねっ(^_-)-☆



マスクケース作り

クラフトテープで編んでいくケース「思ったより難しい～」と言われていましたが、皆さん高級財布の様な柄のマスクケースができました(^^♪

もうすぐ完成！
男性も頑張ってます
ってくれています



館長さんも一緒
にお茶を楽しむ
ひととき☺



保健師さんの講座

今回は認知症について正しく知ろうというこ
とでお話していただきました。ご近所お誘いの上たく
さんの方が参加して下さいました。これからも様々な講演
を企画していきたいですが、ご希望の内容などありまし
たらぜひ声をかけてくださいね！



認知症の最大の要因は高齢になることですが、運動不足の改善や生活習慣の予防、社会参加などで発症・進行を先送りに出来ることがわかってきたということです。あったかで100歳体操されている方も多くいらっしゃいますがそういった運動、また家に閉じこもりがちにならず交流すること、食事、趣味やボランティア、生きがいを持つこともとても大事です(^^)