



令和 5 年 6 月号

6 月といえば梅雨 これから湿気の多い雨模様が続くと思いますが、温暖差に気をつけながら水分補給を十分しながら体調管理をしてくださいね。あつかで体操したり、モルックをしたり、大勢で会話したり etc 楽しい時間を過ごしに来てください(^^♪



振り込め詐欺・交通安全・防災について

須崎警察署から 3 名の方に来ていただきお話してもらいました。反射神経を測る機器もあり測ってもらいました。皆さん実年齢よりお若かった様でした(^^)とは言え運転には慎重に慎重を重ねていきたいと思います。またこれから必ずくるといわれる南海トラフに備え逃げる時は必ず頭を覆うことや、タンス食器棚の固定などが勧められました。



切り絵

今回は皆の大好き？な SNOOPY の絵にしました。めったに使わないカッターに悪戦苦闘な姿もありましたが、これは脳トレになるねえと言いながら仕上げていきました(^^)バックは好みの色で同じでも違った作品が出来上がりました。



いつも盛り上がるモルック

いつでも誰でも気軽に楽しめます。やったことのない方もぜひ来てください。月 1 回の開催ですが、予定が入ってない時間はいつでもやりますよ～(^^♪

今月は折り鶴をします。と言いましても(^^)羽に工夫を凝らしとっても綺麗で外国の方にプレゼントしても喜ばれそうです。お知り合いに外国人はいないかもしれませんが(^^)そんな鶴です☆彡

川西部落の 100 歳体操

最近人数が増えてます！！

覗きに来てくれるだけの方もいますが(*´艸`)まだまだ増えそうな予感がします♡

運動器具そろってます☆彡

運動しに来ませんか？

川西大崎好富さんに寄贈していただきました。

いつでも気軽に来てください♪



5 月予定していた健康講演が 6 月 1 日変更になりました。すみません☹
熱中症のお話や健康アンケートをしてくれます。熱中症もいよいよ本番！来られない方(^^)も水分をこまめに摂って過ごしてくださいね