



1月もあっという間に過ぎ、立春を迎え暦の上では春ですね。しかし、まだまだ厳しい冷え込みの日が続いています。冬の寒い時は運動不足や水分不足になりがちなので気を付けて下さいね。ウォーキングや散歩など軽い運動とこまめな水分補給忘れずに！2月27日はレクリエーションをやるので楽しみに来て下さいね。



ボランティアさん同士で話し合いをして、何日も前から準備してくれたおかげでお正月らしさ、可愛らしさのある飾りになり来てくださる皆さんにも大変喜んでいただきました。



新年早々の百歳体操とカラオケですが、皆さんいつもと変わらず元気で来てくれましたよ。



今回の絵手紙は絵手紙が趣味&得意という方に基本を習いながら練習し自分なりの絵手紙を描きました。一枚目・二枚目と描くうちにどんどん上手になっていったように感じました。



キッチンカー(山の灯)土佐茶でほうじ茶・紅茶・ラテを販売していてあったかにも来てくれました。次回は2月14日(金)13時~16時過ぎ頃なのでぜひ来て下さいね。



1/20は消費者トラブル(詐欺)のお話をさせていただきました。不審な電話がかかってきた時の対処法などを教えたのですが、とにかく、分からない時は一旦電話を切り誰かに聞いて下さい。



ボランティア会では18名の方に参加していただきボランティアさん同士の交流も兼ねてお昼にお弁当を食べ、その後、地域・あったかを盛り上げる為様々な意見を出してくれました。

