

あったかふれあいセンター



一月は行く 二月は逃げる 三月は去る ということわざがありますが、正月から三月までは行事が多くてあつという間に過ぎたように感じましたね！ あったかでは、毎月一回 手芸、講演、お弁当を食べレクリエーションをしています。カラオケは月二回あります。他にも、お花見やウォーキングを計画しているので楽しみながら体も動かしていきましょうね！



2月末のレクリエーションの日もお弁当を食べ、ひも引き運勢判断 漢字・ひらがな脳トレ 風船運び しゃもじ通しなどタイムを計って競い合いました。皆さんとても楽しそうで、中には闘争心に溢れていた方もいましたね(^^)



10日の講演は須崎警察署から3名の方に来ていただいて交通安全のお話を中心に、他、南海トラフ地震や詐欺のお話もしていただきました。高齢になると目が見えにくくなるのでよく見て安全確認をする・動きも鈍くなるので無理な運転をしない・夜間の歩行は明るく目立つ色の服装や、反射板を着用するなどのお話と動作年齢機器で反射神経を測りました。皆さん実年齢よりも若かったですね。高知県では、高齢者が当事者となる交通事故が多発しているそうなので気を付けましょうね。



手芸は開くと飛び出す桜のポップアップカードを作りました。指先を使つての作業で大変だったと思いますが、良くできていました。



毎月言葉が変わってます～(^^)
3月は“今日も一日げんきでね”でしたが…4月の言葉は何でしょうね…

※お家で不要になったもの・構わないもの・使わなくなった子供のおもちゃ・ぬいぐるみなどがありましたら寄付のご協力をお願いします。

