

デイサービス ひろがりサロン

数日前から気にして見ていました。天気予報が、晴れマークを表しほと安心。三月二十七日はお待ちかねのお花見です。貸し切りバスで「じどもの国」へ出発です。途中で桜街道と呼ばれる桜のトンネルのような名所を車窓から眺め、見事さに歓声が上がりました。

「じどもの国」は薄紅色を青空にほあーと浮かばせ美しい景色です。その景色を背に集合写真を撮り、いよいよ班に分かれ別行動に移ります。皆思い思いの場所でお弁当を広げ、ある班は陽光輝く外のベンチで、又ある班は風を遮る室内で茶巾寿司弁当を堪能しました。広い園内では小さい子供連れのグループが大勢遊んでいて、見ている私達も笑顔になります。

第25号

発行日 :2022年6月27日
発行回数:年2回発行
発行者:デイサービスひろがりサロン
責任者:斎藤 恭子
連絡先:045-961-3786
活動場所:横浜市鴨志田地域ケアプラザ
2階多目的ホール
-----活動概要-----
活動日時 月曜日(除く第3月曜日)
10時~15時30分
料金 利用料 500円
食事 700円(昼食・おやつ)
その他 介護保険とは関係なく利用できます

お花見遠足

斎藤 恭子

午後はどの班も牧場に行き、名物のソフトクリームに舌鼓。

「じどもの国」は起伏が多いので、利用者さんの様子で車椅子を借りてゆっくり巡ります。利用者さん、スタッフ供無事にバスに戻り、帰途につきました。

久しぶりの外出で太陽の光をいっぱい浴びて、リフレッシュできました。皆様、本当にありがとうございました。



ひろがりサロン 2022年 予定

6月 6日, 13日, 27日	
7月 4日, 11日, 25日	7/4 七夕 7/25誕生会
8月 1日, 22日, 29日	8/1 夏祭り 8/22誕生会
9月 5日, 12日, 26日	9/26誕生会
10月 3日, 10日, 24日	10/10誕生会 10/24バス遠足
11月 7日, 14日, 28日	11/28誕生会
12月 5日, 12日, 26日	12/12クリスマス会 12/26誕生会

ひろがり サロン

2021年12月13日



おやつタイムの
X'mas ケーキ

参加者全員に
X'mas プレゼント

2021 年度お楽しみクリスマス会プログラム

2021.12.13 開催

13:00～ サイコロゲーム



サイコロ型のボールを転がして出た目に、予め用意した6つの質問に答えて頂きました。幼い頃の愛称・好きなTV番組・映画名等、日頃聞けない貴重なお話がありました。

14:00～ 紅白しりとり歌合戦

赤白の旗を用意し2チームに分かれて歌の途中で旗を上げたらもう一方のチームが歌い繋いで行くゲームです。これが結構燃え上りました。

14:30～ おやつタイム…じゃんけんゲーム、可愛いサンタのクリスマスケーキとお茶
利用者さんと担当者がじゃんけんをし、勝ち抜きで1等と2等の方にはお米3kgと2kgの景品を! それ以外の方にはお煎餅の小袋とマスコットの干支人形をプレゼント。

人形は来年の干支のトラでスタッフの丁寧な手作りです。

利用者さんへは各自1鉢づシクラメンの花鉢が贈られました。

美しい花色に皆さん笑顔で喜んで頂きました。

参加賞は利用者さんとスタッフ全員にコーヒーセットと
可愛いトラの干支人形でした。

15:20～ 童謡「ふるさと」を合唱。解散。

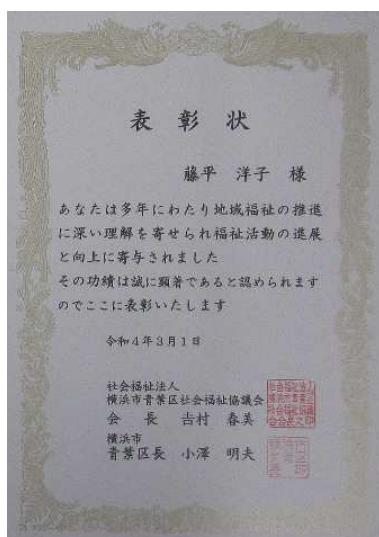
無事一年を終え新年を迎えることを願いながら

今年最後の活動でした。



内海和代

青葉区社会福祉協議会、青葉区役所から表彰されました。



先日ケアプラザから花と表彰状を頂きました。ひろがりサロン勤続15年です。

元気で参加できたのは同じ思いの人と一緒にだから。ゆるい繋がりが心地良いから。

参加者の皆さんを見習って明るく楽しく関わりたいと思います。

これからも一緒によろしくお願いいいたします。

2022年3月 藤平洋子

前のように体はスムーズに動かなくなってしまった!
 やつて113こと: 週3日のテニス /日2時間。
 週1~2回 ミニ運動 30分
 これらの10年はその先の10年に繋がると思うので
 面倒だけれど努力している。本当はアチコチ痛いへ!

永く続いているスポーツ。
 食事はなるべく、手作りで。
 よくよ悩まない事!



ゆっくりお風呂に入ること。
 ・ストレッチとピラティス
 キヨンズ

*週2.3回の“水泳”です。
 ハタフライに挑戦中。

特集 私の健康法

春夏甲子園高校野球。
 気に入ったら選手みつけたら応援!(K)

毎日続いている事はないですが。
 朝あさは野菜を必ず食べています。
 ウォーキング

毎日のオフロのバス台に
 入る時「マー」と言いつぶやく
 思い切り息を吐いてからります(⑥)

私の健康法
 嬉しい一件内とテニスと
 ダンスする事です。大坪

足全体のマッサージとストレッチ。
 血流を意識。(2)...
 (行きたい街に行けるように)(若)



睡眠は6時向かはらず
 体の健康は心の健康から
 ストレスをためない(K)

(っかり)3食、なるべく和食中心で。
 玄米と雑穀米を交代で炊いてる。
 「食は命」と思っています。(内)

眠くなら我慢しないよ。じこで2~3回
 寝ちゃう。空腹なら食べろし。眠いときは
 数分間トイレ居眠りもします。すぐに目が
 寛める。深夜便起きる組さくには直接い。

終活「もみじ」で

森田陽子

「ひろがりサロン」のお仲間に
加えて頂き三年目を迎えます。
いわゆる人生の折り返しの齡
もとうに過ぎ、昨年には願って
いた初孫に恵まれ、本当の“お
ばあちゃん”になりました。

すると、やたらと終活やら工
作デイニングノート、断捨離云々
といった文言が頭の周りを廻り
始めてきました。

この二年間というものの、世界
的な感染症の蔓延、パンデミック
です。考えると気が滅入りま
す。自分にもしもの事があつた
ならと考へてしまいいます。幸い、
今は日頃の健康面にはさほど気
にせずに、仕事や好きな事をし
て日々を過ごさせてはいます。
それでついつい自分に理由を
付けては前述の終活はあとまわ
し。

先日、新聞のある欄で、ある
方曰く 身の回りを片付けるの
は死ぬためじゃなくて、これか

らを生きるため」なのだとか。
人生百年時代、後半生を前向き
にするためのスタートなのだそ
うです。

まずは物を捨てるのではなく、
出したらその場で戻す。なるほ
ど・・・。

先の冬季オリンピックを前に

した、フィギュアスケートの羽
生選手へ、インタビューアーが、
試合の口に何か決めて行つて
いることはありますか?』と質
問。それに対し、決めている
ことは特にないけれど、ベッド
のシーツや枕はきれいにしてか
らホテルを出る。』心残りのな
い状態で試合に行くことは常に
している・・・』と。

使ったものをきちんと元に戻
す。乱れたものをその場で元の
状態に整える。

断捨離」というと重い言葉だけ
れど、日常の積み重ね、引き出
しから出したらすぐしまう。
まずは、これからかしらと膝
をたたいた次第です。

ひろがりサロンは

「あおばふれあい助成金」

「年末たすけあい配分金」

を受給して活動を行っています。

ホームページ は次のところにあります。
<http://www.hirogarisalon.sakura.ne.jp/>

＊＊ 編集後記 ＊＊

* 早いもので六月です。

長いマスク生活の中で漸く通常に近い活動の
再開となりました。お互いに聴いたり、語つた
りの雑談が皆さんのが輪(和)を広げています。
皆さんのが「ひろがり」の源かも
しません。

(若松)