

# デイサービス ひろがりサロン

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 : 斉藤 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

斉藤 恭子

数日前から気にして見ていた天気予報が、晴れマークを表しほっと安心。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「こどもの国」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、見事に歓声が上がりました。

「こどもの国」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て別行動に移ります。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。

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。

「こどもの国」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、リフレッシュできた一日でした。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。これが結構燃え上がりました。

### 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 鉢づつ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。

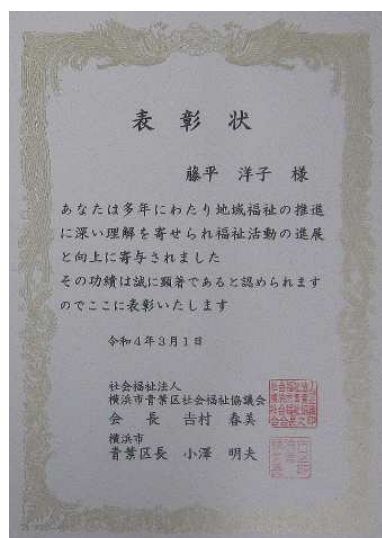
無事一年を終え新年を迎えられることを願いながら

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願いいたします。

2022 年 3 月 藤平洋子



前のように体はスムーズに動けなくなった！  
 やっていること：週3日のテニス 1日2時間。  
 週1~2回 ジムで運動 30分  
 これらの10年と、その先の10年に繋がると思うので  
 面倒なけれど努力している。本当はアチアチ痛い〜！

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



。ゆっくりお風呂に入ること  
 。ストレッチとピラティス  
 キョヌ

\* 週2.3回の“水泳”です。  
 バタフライに挑戦中。

毎日続けている事は無いですが、  
 ありあまる野菜を必至に食べています。  
 ウォーキング

毎日のオフロのバスタブに  
 入る時「ファー」と言いながら  
 思い切り息を吐いてつかります⑤

## 特集

## 私の健康法

春夏甲子園高校野球。  
 気に入った選手をみつけて応援する  
 ⑤

私の健康法  
 楽しいイブニングとテニスと  
 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。  
 血流を意識して...  
 (行きたい所に行けるように)(若)



睡眠は6時間半はとる  
 体の健康は心の健康から  
 ストレスをためない ⑤

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

眠くならたら我慢しないよ。どこででも⑤  
 寝ちゃう。空腹なら食べるし。眠いときは  
 数分間トイレ居眠りもします。すぐに目が  
 覚める。深夜使きたい番組を見るには直接お。

# 終活」も前向きで

森田陽子

ひろがりサロン」のお仲間に加えて頂ぎ三年目を迎えます。いわゆる人生の折り返しの齢もとうに過ぎ、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、やたらと終活やらエンディングノート、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えてしまいます。幸い、今は日頃の健康面にはさほど気にせず、仕事や好きな事をして日々を過ごせてはいます。それでつい自分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、これは

らを生きたため」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、インタビューアが、試合の日に何か決めて行っていることはありますか？」と質問。それに対して、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くしまう。

まずは、これからかしらと膝をたたいた次第です。

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

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。

＊＊ 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、語ったりの雑談が皆さんの輪(和)を広げています。皆さんの雑談力が「ひろがり」の源かもしれません。

(若松)