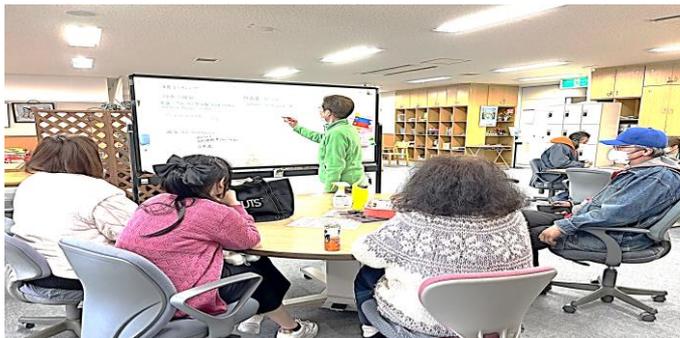


ふらっと通信

3月のミーティング開催

== 来年度、チャレンジしたいことを話し合う ==



奇数月の第1土曜日に開催される「ふらっとミーティング」が3月2日(土)に利用される10名の皆さまに参加いただき開催されました。

ミーティングでは、来年度の講座でチャレンジしてみたいこととして、(1)陶芸 (2)料理 (3)華道の3つのことにチャレンジしてみたいというご意見が出されました。料理については、参加された男性より、「みんなで同じものを作って食べたいね。できればカレーライスと一緒に食べてみたいね。」という意見がありました。

その他にも、参加された皆さんから、「陶芸や華道の体験をしてみたい。」などの意見も出され、仲間どうして楽しめる機会を通して、さらに友好を深めたいという意向が伝わってきました。

利用されているみなさまの作品

ふらっとを利用して

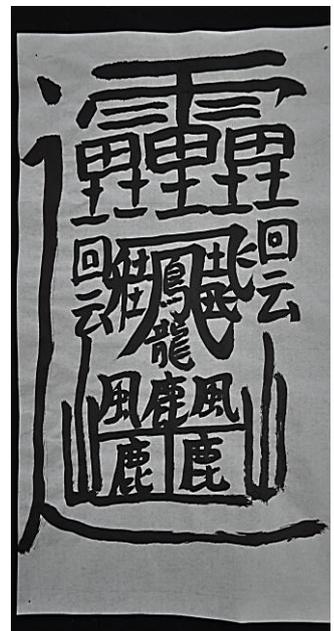
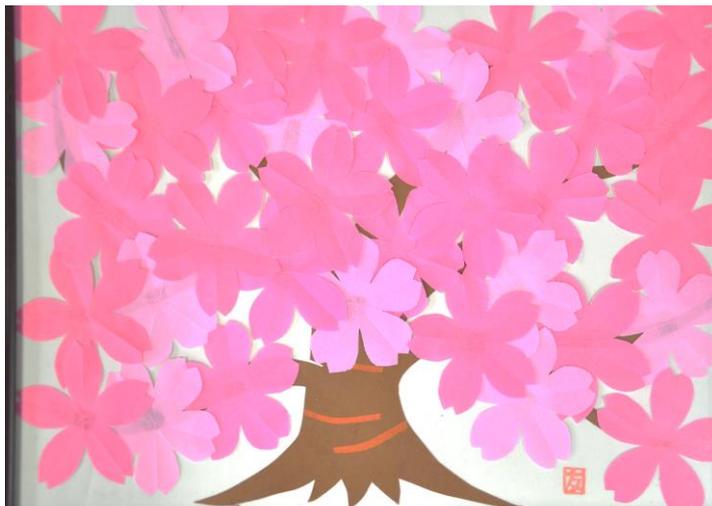
深澤 鈴子さん

ふらっとを利用し、何人かの友人ができました。友人は、利用時に続けて活動しているゴミ拾い、ウォーキング、uno等のゲームを通じて意気投合し楽しさを共有する中でできました。

ふらっとには、大勢の利用者があり、一人ひとりがそれぞれの目標を持ち、一生懸命に努力していますが、その姿に私自身も「がんばろう!!」と気持ちが高められています。

いま私は、趣味で山を歩くことを楽しんでいますが、歩くたびに気力、体力がついてきたことを実感しています。

これからも、ふらっとを利用し、気力、体力を高め、楽しく過ごしていきたいと思っています。





がつ よてい 4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 やす ふらっと休み	2	3	4	5	6 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
7 やす ふらっと休み	8 やす ふらっと休み	9 13:00~15:00 まー じゃん 麻雀	10 13:00~15:00 まー じゃん 麻雀 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	11	12	13 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
14 やす ふらっと休み	15 やす ふらっと休み	16 13:00~15:00 まー じゃん 麻雀	17 13:00~15:00 まー じゃん 麻雀 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	18	19 10:00~ おりがみきょうしつ 折り紙教室	20 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
21 やす ふらっと休み	22 やす ふらっと休み	23 13:00~15:00 まー じゃん 麻雀	24 13:00~15:00 まー じゃん 麻雀 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	25 10:00~ えてがみきょうしつ 絵手紙教室 こうちんしきゅう 工賃支給	26	27 10:00~ ペタボード ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
28 やす ふらっと休み	29 やす ふらっと休み (昭和の日) 	30 やす ふらっと休み (振替休日)	◎毎週火・水曜日の13:00~実施予定の「麻雀」については、 参加メンバーが揃った場合のみ実施となります。			

お知らせ

市役所より受給者証更新の案内が送られてきた方は、市役所で手続きをお願いします。

新しい受給者証が届きましたら、「ふらっと」にお持ちください。その際、聞き取りをさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

ボランティアの募集

「ふらっと」では、利用者みなさんと交流していただけるボランティアを募集しております。『ボランティア活動したいけれど、初めてのことで少し不安…。』という方は、精神保健福祉ボランティアグループ「なごみの会」0544-24-6845(河合さん)、または「ふらっと」0544-22-1315(山田)までご連絡ください。よろしく願いいたします。

へんしゅうこうき 編集後記



暦の上では春を過ぎましたが、まだ寒暖差もあり、体調を崩す人も多いようです。体調管理を維持するためには、食事、入浴、睡眠、運動の4つのことがポイントだと言われています。食事はアボガド、ショウガ、アーモンド、ウナギなどがビタミンEを摂取できる食材で血流をよくする効果があります。入浴は39度~40度のお湯にゆつくり浸かり首周りをよく温める。ウォーキングなどの適度な運動をし、寝不足にならぬよう6時間以上の睡眠をとることが良いようです。