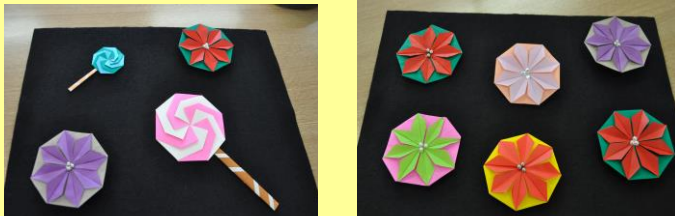


# ふらっと通信

クリスマスを可愛く飾る

## オーナメント(飾り・装飾)づくり



11月の折り紙教室は、講師 村松 真由美 先生より、クリスマスらしいステキなオーナメント(飾り・装飾)づくりをご指導いただきました。利用者みなさんは、自分の好きな色の折り紙を使って色とりどりのオーナメントを作りました。利用者みなさんからは、「クリスマスツリーに飾りたいね。」「とっても、かわいい!!」などの感想も聞かれ、今回も楽しい折り紙教室となりました。



今年を振り返り、一文字に表すと…?

## 2024(令和6)年を表す「漢字」

12月5日(木)ふらっとでは、清水寺の貫主様よりも少し早く、今年を表す漢字の発表が行われました。「今年はどうな一年だったのか」を振り返り、漢字一文字に表した利用者みなさんからは、「ふらっとで信頼できる友人ができた。」「正しいと思うことを続けることができた。」「同じ利用者や職員みなさんに感謝したい。」「断捨離して心を整えることができた。」「心を磨き、体も鍛えることができた。」など、書に表した漢字について意見交換をしながら、一年の振り返りをされていました。



## 「ペタボード」で楽しむ - なごみの会との交流 -



ペタボードとは、「キュー」と呼ばれる木の棒でプラスチック製のディスクを押し出し、床の上でカーリングのように点数を競いあう静岡県発祥のニュースポーツです。激しい動きを必要としないので、誰でも楽しめるスポーツです。ルールは、直径5センチの青い円盤に向かって、4メートルほど離れた場所から、別の円盤を棒で押し出してどれだけ近づけるか競います。

ふらっとでも、毎月1回、土曜日10:00~12:00まで、利用者みなさんとなごみの会みなさんが一緒にペタボードを楽しんでいます。ぜひ、一緒に。

## — 富士宮市福祉作品展に「ふらっと」も参加 — 今年も素晴らしい作品がズラリ!



12/23(月)~12/27(金)に富士宮市役所1階市民ホールにおいて、富士宮市福祉作品展が開催されました。この作品展は「しょうがい者週間」の一環として、市民みなさまに、しょうがいを抱えている人たちの福祉についての理解を深めていただきこと、しょうがいを抱えている人たちが社会・文化、その他の活動に参加する意欲を高めることを目的に毎年開催されています。ふらっと利用者みなさんの作品も展示され、多くの来場者にご覧いただきました。

れいわ ねん  
2025(令和7)年

# がつ よてい 1月の予定



にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
<p>さむ ふゆ からだ 寒い冬は 体 あたた 温めましょう。</p>			1 やす ふらっと休み	2 やす ふらっと休み	3 やす ふらっと休み	4 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
5 やす ふらっと休み	6 やす ふらっと休み	7	8 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	9	10	11 13:30～ミーティング ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
12 やす ふらっと休み	13 やす ふらっと休み (成人の日)	14 やす ふらっと休み (振替休日)	15 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	16 10:00～ え てがみきょうしつ 絵手紙教室	17 10:00～ おりがみきょうしつ 折り紙教室	18 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
19 やす ふらっと休み	20 やす ふらっと休み	21	22 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	23	24	25 10:00～ベタボード ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日 こうちんしきゅう 工賃支給
26 やす ふらっと休み	27 やす ふらっと休み	28	29 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	30	31	



## かわい 河合さんの菊花

### ルームいっぱい、爽やかな香り

まいとし がつじゅうじゆん、なごみの会代表 河合百  
美子さんより菊を提供いただいています。今年  
も河合さんより提供された菊が見事に開花し、  
さわやか 清涼感ある香りが、ルームいっぱいに広がり、

りようしやのみなさんも美しい花の爽やかな香りを楽し  
んでいました。かわい 河合さん、毎年ありがとうございます。

### きく はな こうか 菊の花の効果・・・?

きく はな 効果には、たかいリラックス効果があるようです。お  
茶にしたり、お風呂に入れると免疫力も高まり、風邪  
予防、アンチエイジングにも良い効果があるようです。

## お知らせ

- 年末年始の休みについて  
→令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)までは閉所となります。  
新年は、令和7年1月4日(土)より開所となります。
- 受給者証の更新について  
→新しい受給者証がお手元に届きましたら、ふらっと職員までお渡ください。
- 公開講座について  
→令和7年2月1日(土)10:00～11:00)にペットボトルを使用した「ペ  
ット  
コン」というニュースポーツの講座を行います。後日募集となります。

## へんしゅうこうき 編集後記

ねんまつが近づくと、「今年も1年、早かったね。歳を重ねると、1年が年々早く過  
ぎているように感じるね。」という話をよく聞きます。この歳を重ね、年月の過ぎる  
時間が加速する現象は「ジャンネーの法則」と言います。この法則は、50歳の人に  
とっての1年の長さは人生の1/50。5歳の人にとっての1年の長さは人生の  
1/5で、今年1年というのは自分の年齢の1年なので、年を取ればとるほど1年  
が短く感じるという考え方です。歳を重ねるにつれ、新しい知識や経験を得る  
機会が少なくなると言われます。しかし、新しい知識や経験を得ることで、その  
時間を長く感じたり、充実感を得ることもできるのではないのでしょうか。