

祝 小規模多機能型

居宅介護
ふれあい協同でスタート

一番の目標は 健康に努め、動くこと ストレッチ班

改めて「新年の抱負を」と聞かれると、やはり私達ストレッチ班とすれば、健康に努め、動くことで自分をコントロールして、妥協せず成長できることが一番の抱負であり、目標です。

「来てよかった」と思える 楽しい班会に ひまわり班

1月の定例班会でみんなで話し合いました。身近にできる体によいこと、いろいろな体験に挑戦したり、この班会活動に参加して



すすめ班の例会

今年の抱負

よかった、ためになった」と思えるような楽しい班会にしたいと考えております。

和気あいあいの雰囲気みなさんの参加をお待ちしています。

ひまわり班一同

健康チェックと カラオケと

すすめ班

「すすめの会」が発足して一年過ぎました。

健康チェックをしていただき、「異常なし」に一安心。月平均6人が、懐メロなど楽しく歌っております。美空ひばりの「真っ赤な太陽」に全員がそれぞれ体を動かし踊っております。

今年はフィットネスの方に出張していただき、体力測定をお願いしたいと思っています。

大きな声を出したあと、ランチを食べに行くのも楽しみです。おいしく安いランチがあったら、ぜひ教えてください。

すすめ班・稲田恵美子

青空健康チェック
次回は2月28日です
2月の青空健康チェックは28日の10時半からセルフ稲田前です。
ぜひ立ち寄ってください。

1月27日に
神田山荘「学習とレク」
かがやく会
みんなで老後を考える会（かがやく会）は今年度も「学習とレク」を神田山荘

で行いました。1月27日、これまでで一番多い7人が参加しました。
学習のテーマは4月から改悪される介護保険制度について。広島医療生協の本浦孝典

福祉部長が問題提起しました。学習の後、2手に分かれて食事。「とてもおいしかった」とのこと。あと風呂に入ったり、おしゃべりをしたり、囲碁を打ったり、楽しいひと時をすごしました。

**前進座特別公演
怒る富士**
3月22日
屋の部 午後1時半
夜の部 午後6時半
上野学園ホール（中区白島北町）
組織部に前売り券あり

わいわい、ガヤガヤ 話の広場

年々年始は温かい日が続く、来る者、去る者、家族にとっても楽しかった。お互いの健康を喜び、また元気で会う約束をして別れる。
これから先、短く

酉年の夢

長い人生を有意義におくるため、心に誓いをたてる。
① 癩癩をおこさない。② おたやかに冷静に話しあう。③ 相手の気持ち、立場を考えて話す。3つのことを実行できるようにしたい。夢で終わらせないように、毎朝胸の内を言い聞かせて。夢破れないよう一日一日大切に、ヨチヨチ羽ばたきながら。
（F）

俳句

ふくよかな点前一服初句会
おめでとう初電話の子満二歳
ハミンクの部屋より聞こゆ春まぢか
若き母古き母とで雑煮かな
森園 房子
稲田恵美子
谷本喜代子
沼井 鋭二