

壺陽来復通信



そうじしか勝たん！のはなし ☞ みなさま寒風の季節いかがお過ごしでしょうか。お正月の余韻で、自分に優し〜いゆる〜い生活が続いている方も多いのではないのでしょうか。ある調査ではお正月太りを経験したことのある人はなんと 70%もいて、その平均は 2.7 kg (え!!まじ!?) だそうです。(えっとえっと…どうしよう…気づかなかったことにしようか…来年がんばろかな…) 甘い考えは捨て、健康のため今のうちにリセットしませんか? 私のおすすめは、おそうじダイエット。窓ふきやそうじ機かけ、台所の片づけは、なんと散歩と同じエネルギーを消費するそうですよ。1日10分のおそうじで、家はきれいになるし、体も軽くなるし、気分も上がるしで一石三鳥! お得!!

参加費ご無料

のどかのお茶会



毎月第2木曜日 15時から

【毎月の予定】

- ☞ 第一火曜日 料理会
- ☞ 第一水曜日 予定決め
- ☞ 第二木曜日 お茶会
- ☞ 第四木曜日 夕食会
- ☞ 火・木曜日は軽作業、そうじ
お弁当注文、お取寄せ会等
- ☞ 水・金・土曜日は
大人気の昼食会 (300円)
- ☞ その他のプログラム
お菓子作り・作画会・卓球・
DVD鑑賞・パン作り・
お話の会 (ピア活動) などなど
映画・買い物・カフェランチ
野球観戦・カラオケなどの外出

【季節毎のレクリエーション】

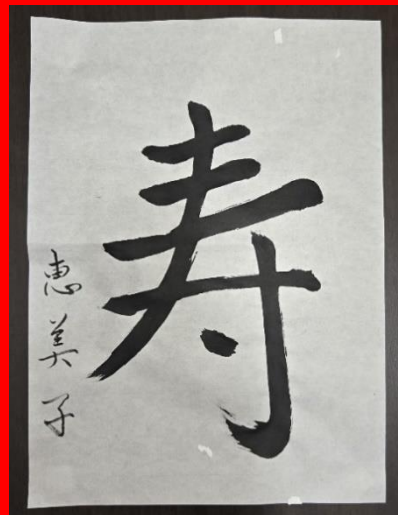
- 4月・・・お花見
- 10月・・・秋キャンプ
- 12月・・・クリスマス会
- 1月・・・初詣
- 3月・・・お疲れ様会

※みなさんの参加、待ってますよ〜

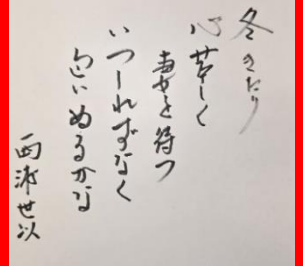
一緒にどうぞ?



のどかのアート



土の鈴



クリスマスツリー

家族会の方が植えてくださったミニトマト

7月から15回にわたって収穫しました。合計215個!! トマト狩りを楽しみ、ありがた〜くいただきました。とっても体に良いのでイタリアでは『トマトが赤くなると医者が青くなる』(儲からないから) と言うそうです。夏の昼食会を色鮮やかに彩ってくれた美味しくて可愛らしいトマト、ごちそうさまでした!



2024

クリスマス会アルバム



毎年恒例のクリスマス会を開催しました。みんなで協力して作ったサンドイッチやシチュー、フライドチキンのスペシャルランチをいただいたあとは、お待ちかねのゲーム大会。なかでも一番人気のイントロ当てクイズは、手をあげるのがとっても早い人、当てまくる人、踊る人、歌う人、たくさんの笑い声と笑顔で大盛り上がりでした。そしてビンゴ大会やサンタさんの登場、プレゼント交換やケーキタイムもあり、楽しくてほかほか気分のあったか〜い時間をみんな一緒に過ごしました。

思っちゃったんだからしょうがないのコーナー

去年観た映画の中で1番おもしろかったのは『あんのこと』(母から虐待された少女が生きる希望を見いだそうとする社会派ドラマ)でした。もしもコロナ禍でなかったら…もしも相談員が女性だったら…もしも毒親でなかったら…といろんな《もしも》を考えてしまいました。主演の河合優実さん(紅白歌合戦の審査員もされていましたね)にリアリティを感じたので、アカデミー主演女優賞をあげて欲しいです。☎来復ネーム;ウルトラマンコスモスさんより

～吉陽来復通信とは～

この通信は、地域活動支援センター(地活)のどかがどんなところかを知って頂くために作っています。今後も活動報告やイベントの告知などをしていきますので次号もお楽しみに★



スマホのカメラで読み取ってみて！吉野コスモス会のホームページの一番下のところからのどかの予定表が見れるのです！



三食丼 ■■■ 【担当職員A】



チキンなんば〜ん 🐔 【担当職員B】



ごちそう天丼 ♡ エビ2尾・さつまいも・ナス・ちくわ・シシトウ・れんこん。お味噌汁と冷奴とべったら漬けも添えて召し上がれ！【担当職員C】



肉汁ジュワ & やわらかハンバーグ。参加者が多いの納得です☺

のどかなる 日々を過ごして
今日も又 窓を見わたし
楽しむ風情 ~正~

地域交流会のお知らせ

🌸 吉野町「吉野さくらサロン」

活動日：第1・3木曜日
13:00~15:00

🌸 五條市「すみれ会」

活動日：第1・3水曜日
13:00~15:00

いちご狩りや買い物、美術館への外出などを楽しんでいます

「がんばらせてもうってます!!!」

「三百円の限界へ挑戦を続ける職員たち」