



小中井仮設住宅だより

第27号
平成25年11月25日
発行者 支援員

陽だまりの会

今月は牛乳パックを使ってカゴ作りを行いました。1.5センチの幅にカットし、裁断から始まり3週かけて完成させました。色々な模様があって、鮮やかに出来上がり皆さん満足そうでした。



岩手レクレーション協会

岩手県レクレーション協会（遠野レクレーション協会）がメインでタオルを使った運動・ラダーゲッターゲーム・ディスクンゲームなどを行い久しぶりに大声で笑いながら楽しみました。



オカリナ演奏

名古屋から姉妹でオカリナ演奏のボランティアがありました。参加者にカラオケヒット曲集を配布しオカリナに合わせ歌謡曲などを皆さんで歌いながら楽しい時間を過ごしました。



ヒロキャリア講演

食から見直す健康生活、食べる順番を気を付ける。野菜・肉・炭水化物の順でいく方法で血糖値の上昇が抑えられる。炭水化物のとりすぎを防ぎ、よくかんで食べることによって満腹感を早く味わえ、食べすぎ防止を防ぎ肥満を抑えることが出来る。



※ クリスマスのイルミネーションを飾り付けたいと思います。お手伝い出来る方はご協力をお願いします。日程が決まりましたら、お知らせします。

お知らせ

12月よりラジオ体操を休みます。(*。^*)

寒さが厳しい季節になって参りました。水道管の凍結防止の電源を入れて下さいますようお願いいたします。 支援員