

# 平林談話室かべ新聞

第 29 号

発行日 平成26年 1月

発行 平林支援員



おけましておめでとございます。本年もよろしくお願ひします。



## ☺ 年末お茶っこ会 《12月27日》

2013年最後のお茶っこ会が行われました。みんなでまったりと世間話をしながら、それぞれ好きなお茶やお菓子を頂き、「また今度もイベントがやりたいねえ」と参加者から意見が多数寄せられました。



## ☀ 陽だまりの会 《1月10日・24日》

社協さんの陽だまりの会では、昨年12月からミシンを使ってトートバッグ作りを行っていました。皆さん思い思いの布きれを選んで、自分だけのオリジナルトートバッグが完成しました。



## 🐟 クラフトアート&お茶会 《1月15日》

3.11 いわて教会ネットワークさんのイベントでは、シンガポールのお年玉袋で金魚のつるし飾りをつくりました。シンガポールのお年玉袋は日本の物より丈夫で、とってもカラフルなので、金魚もなんだかおめでたい感じです。



## 🍲 生き生き元気 健康づくり教室 《1月17日》

ふるさとセンターにて、平林・大田仮設合同の健康づくり教室が開催。始めに体と頭の体操をした後に1日に必要な野菜や塩分の量等、健康に関するクイズの後に試食。市の婦人会の方々が準備してくれた料理は、塩分控えめでシンプルな味付けでした。



## 👤 マッサージ 《1月18日》

昨年9月以来、4か月ぶりに東北癒し隊が平林仮設に来訪しました。癒し隊の一人、横塚先生のマッサージはとっても痛い事で有名。膝が悪くて今回マッサージを受けた方もあまりの痛さに 叫ぶほどでしたが、マッサージ後は今まで出来なかった正座が出来るようになり、「おまじないにかかったみたい」と喜んでいました。



## 📖 ヨーガ教室 《1月11日・1月26日》

ヨーガ教室の先生によると、椅子に座って声を出しながら、息を吸うのに対して倍の長さで吐くと良いそうです。皆さんもヨーガでリフレッシュしてみませんか？



お知らせ

大船渡市 災害公営住宅の申込期限は1月31日です。入居希望者は忘れずにお申込下さい。

## 来月の開催予定イベント

開催日	開催場所	イベント名	主催団体名
1月29日(水)	談話室	眼鏡訪問サービス	眼鏡のバリミキ
1月31日(金)	談話室	節分お楽しみ会	平林仮設自治会
2月11日(土) 2月26日(日)	談話室	ヨーガ教室	日本ヨーガ療法学会
2月7日・21日 (いずれも金曜日)	談話室	陽だまりの会	社会福祉協議会