

# センターの催し物よ!



## 顔晴れ倶楽部5月9日(火)「開講式と昔遊び」

顔晴れ倶楽部1回目は、新メンバー6名を含む19名の受講生が集まり開講しました😊初めに自己紹介をしていただきました。嬉しいことに、顔晴れ倶楽部1期生の方もいれば、「今年こそは!!皆勤賞目指します👊」と決意表明してくださった方もいました。

前半は班に分かれて、6つの昔遊びを楽しみました。後半はみんなでカルタ取りをしました。勢いよく札を取る音がホールいっぱいに響き渡り、大変白熱しました。最後に集合写真を撮りました。📷昨年皆勤賞だった方が、手作りした台紙に賞状を綺麗に装飾して持ってきてくださり、その台紙がとても素敵で、私たちも嬉しい気持ちになりました。一年間、受講生の皆さんと一緒に笑顔溢れる講座をめざして頑張ります!



## ふれあい昼食交流会5月11日(木)

今年度2回目のふれあい昼食交流会。ヘルスメイトさんが作った食事は、季節の食材を使用して、彩りも栄養バランスも良く作られていて、美味しくいただくことができました。そして今回の食事のあとのお楽しみ♡は、ひまわり合唱クラブ講師である佐伯江里子先生をお迎えして、合唱をおこないました。新型コロナウイルス感染症が流行して3年。こうやって食事の場所でみなさんとお話できるようになり、一緒に歌ってみんなで楽しめることができるようになったのか!と思うと、館長をはじめ、職員もヘルスメイトさんも嬉しい気持ちでいっぱいになりました🥳5月のステージ垂れ幕は「藤の花」。美味しい食事と歌で幸せに満たされた昼食会となりました。



# 6月のセンター行事

※中止または内容が変更になる場合があります。講座情報や詳細はホームページをご覧ください。

日	曜日	内容
1	木	ふれあい昼食交流会
3	土	三輪舎 おりがみ
10	土	顔晴れ倶楽部(複眼思考のススメ)
12	月	おしゃべりサロン
14	水	よちよちクラブ (アロマでハンドマッサージ)
17	土	あつまれ!元氣ッズ(元氣ッズ☆安全教室)
26	月	ほのぼのルーム
28	水	MINIMINI☆身に味に講座 (無理なく楽しく☆ほのぼのダンス月)

## よちよちクラブ5月10日(水)「かんたん♪楽しい工作」

今回は紙コップを使って、いろいろなものが飛び♪おもちゃを2種類、作って遊びました! 広いホールなら、おもちゃが飛んでも大丈夫!(^)笑顔でいっぱいの子ども達でした♪



## よちよちクラブ 3回目「アロマでハンドマッサージ」



6月14日(水) 10:00~11:00  
(5月22日~申込み開始)

ハンドマッサージをしていただきながら、のんびりとした時間を過ごしませんか♡

## ふれあい昼食交流会

6月1日(木)  
12:00 ~  
(受付11:50)

65歳以上の一人暮らし又はご夫婦のみでお過ごしの方が対象です。  
※申し込みが必要です。

## ほのぼのルーム

6月26日(月)  
10:00~  
11:00

親子ふれあい遊び  
(杉の子保育園)  
母子手帳をお持ちください。

### 四季おりおり

恙なく生きて卒寿の柏餅

返納して世にずれてゆく竹の秋

白南風や離島を巡る医療船

とびかんなの深めの皿に木の芽和

抹茶粥花びら浮かべはんなりと

鈴なりに緑の葉陰さくらんぼ

嫁ぎ行く娘見送る麦の秋

夢

石見人

嘉壽子

淳子

すず

加壽子

薫

★次回のセンターだよりは、七月一日発行予定です。原稿は、六月十五日までに星ヶ丘市民センターまでお寄せください。ご投稿お待ちしております。

### センター職員

早いもので、センター職員の仕事も半分過ぎました。たくさんのお会いや支えがあり、ここまで来れたと思います。

最近、健康について考えることが多くなりました。いつまで体力を維持できるか、いつまで元気に歩けるか等々。

特に高齢者の体力の衰えは、足からくると言われています。それと、骨の強さも然りです。コロナの影響もあり、外に出ないなどの運動不足も影響しているようです。また、若年層の歩行異常も例年に比べ多いと聞きます。

適度な運動、ストレッチ、血流促進、暴飲暴食をしない生活習慣を実行していきたいものです。

センター職員 S