

美味しい♪



開つ
催つ
致し
しま
した
会を

つつじ荘新聞

念願だった茶道の会を開催！先生の自己紹介の後、簡単な作法の説明から始まりました。初めて経験されるという方が多く、表情が硬かったのですが、先生から「お茶を楽しんで下さい」と言われ、緊張がほぐれたようでした。掛け軸に書かれていた「雲取山嶽青」の話では、真剣な眼差しで感心されていました。お点前が始まると、皆様、お茶を点てる音に耳を傾けながらお菓子をお召し上がり、最後にお抹茶を頂きました。お菓子で甘くなった口の中が、お抹茶の苦味で程よくまろやかにになり、皆様の顔も自然とほころんでいました。いくつになっても花より団子ですね♪次回は7月5日（木）に予定しております。皆様の参加をお待ちしております。

5月の予定



- 1日 特別開館日
- 5日 特別開館日
しょうぶ湯
- 13日 母の日の祝い
- 18日 そば打ちボラン
ティア来館
- 30日 レクリエーション

4月26日（木）13時からサンキャッチャー講習会を開催しました。つつじ荘祭りに向け作品作り♪今回はプレスレットを作成しました。今年の運氣アップの色を取り入れたり、微妙に違う形を選んだりと試行錯誤しながらの作業でした。新緑の季節に合わせた作品もあり、なかなか素敵な作品に仕上がったと思います。
次回は6月28日（木）13時からです。

サンキャッチャー講習会



興味はあるけど、細かい作業が苦手と
思っている方も職員
がお手伝い致します。
是非、ご参加下さい！

発行年月日
2018年5月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

そば打ちのお知らせ

5月18日（金）青山学舎の方々が打ちたてそばを提供して下さいます。また、今回はそば打ちを体験してみたいという方も募集しております。人数に限りがございますのでご希望の方は申し込みをお願い致します。



グランドゴルフ大会



優勝	S.	S	5	7
第2位	T.	S	6	7
第3位	T.	I	6	7
第4位	K.	S	6	9
第5位	Y.	N	6	9
第6位	S.	O	6	9
第7位	K.	I	7	2
第8位	F.	K	7	3
第9位	K.	I	7	3
第10位	K.	O	7	4
第11位	K.	H	8	0
第12位	K.	S	8	3
第13位	Y.	I	8	4
第14位	K.	H	8	7

4月20日(金)に第13回グランドゴルフ大会を開催致しました。本来は4月18日(水)の開催予定でしたが、初の雨による延期・・・。予備日には参加出来ない方もいたので人数は少なくなりましたが、お天気も良く楽しく開催出来ました！

今回は今までで一番コースを難しくしたせいか、皆様大苦戦・・・。なかなかホールインワンも出ない試合展開でしたが、後半はコースに慣れてきたのか、終わってみれば優勝者は今までで2番目のハイスコアでした！

女性はハンデ無しにもかかわらず、2位、4位、5位と上位を女性陣が占めました！男性陣にも負けず、女性の腕前が上達しています♪ 次回の大会が楽しみです！

介護予防体操講習会



皆様は、転倒は外で起きるものだと思っていませんか？実は転倒の半数以上は室内で起こっています。外出する時は、少なからず転ばないように歩いているようですが、自分の家だと、つい油断してしまつてしまいます。

そこで、今年度の介護予防体操は、皆様により長く健康に歩けるように「転倒予防」を目標に掲げました。単純に足腰のトレーニングではなく、理由を説明し理解して頂きながら、楽しく覚えて頂ければ嬉しく思います。

今回は第1弾として「腰回し」を行いました。方法は腰に手を当てて、足は肩幅くらいに開き、ゆつくりと大きく左右10回ずつ腰を回してください。(壁や手摺に掴まると安全に行うことが出来ます)

股関節周囲のストレッチやバランス能力の向上などの効果が期待できます。その他にも不良姿勢の改善や便秘の改善効果も期待できるようです。

隔月でプログラムを一つずつ行います。とても簡単な体操ですので、少しの時間で出来ると思います。散歩する前に行くと、少し足が出やすくなるかもしれません。無理せず継続して行いましょう。

津軽三味線演奏会



前回大変好評でした、津軽三味線演奏会を清風会の皆様に披露して頂きました。

マイクを向けると一緒に唄って下さる利用者の方や生まれ故郷の民謡を披露してくれた方も沢山いてとても楽しい時間を過ごした♪皆様と一緒に民謡を唄いたかったのですが時間の都合上予定していた演奏が出来なくなり申し訳ありませんでした・・・。

次回はたっぷり時間を確保して開催したいと思います。

5月のバス運休日

5月28日(月)