

元気づくり広報部通信

第24号



にこ衆 冬のイベント

12月25日 冬とは思えない晴空のもと

子どもから、おじいちゃん、おばあちゃんまで 100人をこえる参加で開催されました。

イベント!

テーマは『にこ衆で セックリ楽しい 笑顔のモロ愛』
オープニングは、じゃんけんゲームで、大人も子ども関係なく盛り上がり、その後は3グループに分かれての体験。

- だんご作り体験 豚(対)に入める 米粉とさつまいも入りのだんご作り。
- ぬいご体験 重箱作り。スクットボール紙ヒコーキ作り。かわいい果物ネットでもえぬい。
- いかり焼き体験 栗屋ノ 土つちりも、もろすのめろでもやいぬい。
- みんなのお茶や 手づくりのココモ茶・スキナ茶。コンヤのお菓子、しと老ま、も合つたり。



最後に米粉だんごが入った豚(対)をみんなでおいしく食べ、のほほい笑顔で平日もすごしました。また来年も楽しい企画でまわります。



講演

聞き上手になるためのコミュニケーション術

2/4日

～身近な人のSOSに気づき・支えるために～
翠会ヘルスケアグループ 成増高等看護学校 副学校長 加藤紀代美氏

1. 人は話を聞いてもらうだけで心が軽くなる。話を聞いてあげるだけでよい。
2. 聞き上手がコミュニケーションの基本です。自分の意見を主張するのではなく、まず人の話を聞きましょう。分りありず、相手と信頼関係を作ること。
3. 聞き耳コップをもって話を聞きましょう。相手を評価することなく、相手の立場に立って全身全霊で聞きましょう。相手の言葉を空気に吸い込みます。
4. たった一言で人生が変わる。一言を大切にしよう。たった一言で女喜ぶようになる。たった一言で元気になる。たった一言で運り。言葉は117まで心に残る。
5. プラスのストローを与えられるようになろう。人を褒める。褒める人にはほとんど幸せが返ってくる。人と温く関わろう。
6. 人は人によって病むか人と関わらないと回復しない。
たとえば GFHの活動、地域活動に生かせる傾聴の大切さを学びました。

「もっと沢山のひとと出会い 対話を楽しんで来たら、きっと今以上に人生は素敵だと感じられた」とおっしゃっていました。様々な活動を通して、いろいろなひとと出会い 対話をして学び、実りある素敵な人生を過ごしたいと思いました。

新型コロナウイルス対策

感染しない予防と、悪化しない体力づくり

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用」「咳エチケット」です!!



- **栄養** バランスのとれた食事
- **休養** 十分な睡眠
- **運動** 「ちょっとだけ!」をちょこちょこ!!

● 家にこもり、体を動かす機会が減っていませんか?



発行：元気づくり広報部 発行日：令和2年4月1日
問合せ：はっとHOT・中条 健康づくり課 ☎44-8680

ときめきで
免疫高め
コロナ予防!

元気づくり広報部では、川柳・俳句・短歌を募集していますよ。日々の花や活動でのエピソードなど、5・7・5のリズムで言葉、おまかせ! 随時募集中!

ピカもぐ劇団

11月28日 ピカもぐ劇団の9名が西和茶の間サロンにやって来た。高齢者向けの新作で、ペーパーサートの人形や台本は手作り。よく歯をみがく「おれおさん」と口腔に気を使わない「わるおさん」の対比。「わるおさん」は歯がなくなり弱っていくが近所のお医者さんで入れ歯を作り健康になります。80才で20本の健康な歯を目標にと言ってお話で、口腔体操や歯科衛生士さんの名言、歌などもあり、楽しく口腔の事が学べた。仲間とのふれあいや、お先で楽しんでもらった活動は楽しいとの事。要望があればどこへでも出かけるそうです。今後の活躍に期待しています。



HOTふれあい健康会 ストレッチ講座 開催しました

HOTふれあい健康会は「楽に」「気軽に」「身近に」で「無理なく」とキーワードに運動しています。人々のふれあいやウォーキングなどの活動を通して健康づくりを行います。今回はウォーキングに効果的な体の動かしかつ習得するためのストレッチ講座を開催！参加者からは「体が軽くなった」、「身体の動かしかつが勉強になった」と身体の変化も体感しました！！冬場の運動不足と解消したい方、これから運動したい方ぜひご参加ください！！



元気づくり名人 GFH副隊長 大平清子さん

胎内いいと巡り、ピカもぐ劇団など様々な元気づくりプログラムに参加されている大平さん！介護予防リーダーやオレンジホップ、音読りの会、虹色カフェなど様々な場所でも大活躍！その他にも、お茶、お花、イラスト画、手芸など趣味もたくさん！取材の時も素敵な作品をたくさん見せていただきました☆☆

元気の秘訣は…?
 楽に“笑顔で”前向きに“を心掛けて”
 1日1日大事にしていくこと！
 “まずは自分が楽しむよ”そして、周りのみんなも楽しい気持ちでいてほしいな～”と、笑顔で話されていました♡



R1.12.26 THU * 元ホテルのシェフ大井さんに二楽料理の作り方を教えてもらいました。おせちづくりをして楽しむひとときを過ごしたい。疑問点を直接シェフに聞ける特別は、幸せなお料理時間。炊飯器でつくるローストビーフ。やさしいふりかけ、おせちでは「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいるりんごなどのフルーツ等、計7品を作り、みんなとても美味しかったです。R2.9には今回参加した方が講師となり、二楽料理を開催するのでお楽しみに！！



ふれあいキルト

作品展示会 & 交流会

R1.12.5 企画委員のアイデアから始まった作品展示会と交流会。参加者みなさんの作品を一堂に展示してお互いの商品を紹介し、楽しいお話をしながら親睦を深める楽しい時間をすごしました。新しい仲間を募集しています。



12月のほとHOT料理

12月17日に、「おもてなし料理」が行われました。クリスマスやお正月向けの献立で、簡単かぼちゃキャベツ、彩りチリシ、彩り卵寄せ、かぶと塩引魚の2ツキ。参加者は19名と大盛況。おうちで再現してみたいと好評でした。

5月から今年度のほと料理が始まりますので、参加をお願いします。



元気づくりプログラム予定表

4月	5月	6月
1日 育ちの森公園づくり	7日 ふれあいキルト	2日 脳活クラブ
2日) 食を通して健康づくり	8日 食を通して健康づくり	4日 ふれあいキルト
8日) 二楽畑・花壇公園づくり	12日 みんなのお茶や 二楽畑・花壇公園づくり	9日 みんなのお茶や 二楽畑・花壇公園づくり
14日 二楽畑・花壇公園づくり	13日 二楽料理 巻きおせちづくり☆	11日 二楽料理 コザイ作り☆
	同日実施になりました☆	15日 ほとHOT料理 夏バテ予防料理!!
	18日 ほとHOT料理 簡単朝ごはん	16日 脳活クラブ
	19日 脳活クラブ	23日 みんなのお茶や
	21日 食を通して健康づくり	26日 HOTふれあい健康会
	22日 HOTふれあい健康会	元気づくり広報部
	26日 みんなのお茶や	

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、プログラムが中止・延期になる場合があります。その際は、市ホームページ等でお知らせします。