

# ふれあいサロン

六月〜九月の記録

## パーラーピース

18年6月30日

材料は、環境に優しいP・Eプラスチック。

カラフルなピース(円筒形)をプレート突起に差込み、自由に模様を表現します。それをアイロンペーパーの上からアイロンし、ピースが熱で密着すれば完成。工夫して犬や人の顔を表現した人もいました。



小さいピースは、爪楊枝やピンセットでつまむと作業がやりやすいです。

協力：畔出さん

## 音楽と歌で楽しく

18年7月7日

ウクレレクラブのメンバーが日頃の練習曲を披露。ウクレレ・スチールギター・



ギター・タンバリン・カスターネット・ロールピアノ・ハーモニカなどの楽器。歌集を見ながらみんなで元気に歌いました。ハーモニカ他の飛入りもあり、皆さん芸達者ぞろいのでびっくりしました。

協力：森さん

## ストラックアウト

(的当てゲーム)

18年7月21日

雨のため参加者が少ないが、おおいに楽しめました。ボードの数字を合計し、一番多い人に優勝を、最下位から二番目をブリー賞に。賞品として自動販売機からジュースを進呈することに。皆さん2本のジュースをお目当てに奮闘しましたよ。

## 紙すき

18年9月1日

まずミスコピー用紙を手でちぎり、ミキサーで粉碎します。水に浸してドロドロになったものを、ハガキ大の網で静かにすくいとり、乾燥、アイロンがけで完全に水分を取って、後は自然に乾燥するまで置きます。

準備が大掛かりでしたが、初めての体験で、紙が出来上がる行程が面白く、皆さん夢中になっていました。それぞれ持ち帰って、絵手紙などを書かれたらいいでしょう。

協力：小高さん



## 健康体操

18年8月18日(1)  
9月15日(2)

元阿見医療大病院院長 大田仁史さん提唱の「いきいきヘルスイっぱっぱ体操」



健康な身体を維持し、介護予防にも通じる健康体操です。保健師さん・体操指導員の方による楽しい体操を指導していただきました。

椅子に座って無理せず、深呼吸を意識しながら、

身体の動かせる部分をフルに使い、また動かしにくい部分も意識して、やろうとする気持ちが大切、でも決して無理はしない事。

音楽に合わせてゆったりと体操をしました。

## パソコン勉強会

毎月第2・4木曜日

マウス操作、文字の入力にも慣れてきて、楽しむ余裕が出てきたようです。インターネット、ペイントでお絵かき、ワードでチラシを作るなど、色々な体験をしながら、楽しく学習を進めております。

## ホームページ掲示板から

「参加者のひと言」

竹原勇：今日は居眠りの余地なし。ローマ字入力OK、だが半音、半濁音はアンチヨコを見ないと駄目

木嶋：皆さん。楽しいインターネットのみかたを勉強しました。アドレスを入れる・検索用語を入れるなど。見つかったページをお気に入り登録するなど、いかがでしたか？インターネットは情報の宝庫、どんどん利用しましょう。岡野清：ペイントは気なり