

# 地域活動支援センターだより

## 初詣・新年会

皆さま、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。  
 地域活動支援センターで田名部神社へ初詣に行き、各自、新年へ抱く思いを祈願して参りました。  
 その後はカラオケ合衆国で食事し、カラオケ大会開始！曲目の予約が途切れることなく思う存分歌い上げ、大いに盛り上がりました！勢いそのままに、充実した1年を過ごせたら良いなと思います。



## みんなで昼食作り(センター開所日)

1月8日成人の日、祝日ではありませんでしたが当センターを開け、みんなで昼食作りをしました。食材の買い出しから調理までみんなで協力して行い、美味しく作ることが出来ました。今後も土、日、祝日に開所することがあると思いますが、プログラムを見て気になった方は是非ご参加ください。



美味しそ〜！



## 書き初め・福笑い・すごろく・かるた

新年を迎え、古くから伝わる正月にすること「書き初め」や「福笑い」「すごろく」「かるた」などの遊びをしました。

みなさん毛筆で書きたためるといのは日常ではほとんどないということで、程よい緊張感を持ちながら取り組まれていました。

正月遊びはみんなでワイワイ楽しみ、笑顔もたくさん見ることが出来ました。喜怒哀楽、様々な表情がありますが、やっぱり笑顔が最高ですね。



## 軽運動



本来なら雪かきをして良い汗をかいている頃ですが、今シーズンは雪が少なく、体も鈍りがち…ということで、運動不足を解消するべく「軽運動」を行っています。じんわりと汗をかく程度の内容ですが、無理なく取り組め良い運動になります。



## 〈2月の予定〉

2月2日(金):節分行事  
 場所:ハートランドさくら

2月17日(土):外出行事  
 場所:トントウビレッジ  
 昼食:幸楽  
 申込〆切:2月5日(月)まで

2月26日(月):ミュージックセラピー  
 場所:センター交流室

