

ボランティアさんより心のこもった青竹踏みをいただきました！

なんと！ この竹 2年も乾燥したものです。  
ふちは危なくないようにと、丁寧な仕上げにしてくださっています。  
早速「これいいな」「よう効くわ～」と。また、「私も立ってやってみようかな」普段足腰に自信がないと話される方も席から立ち、青竹を踏み踏み♪  
体操やちょっとした運動などで活用させていただいており、身体も心も温まるそんなひとときとなっています。

作ってくださった方 菩提寺まちづくり協議会  
地域活性化委員会の皆さま、ありがとうございました。  
これからも地域とのつながりもちながら、日々の活動をよりいきいきとしたものとしていきたいです



# ゆめとま便り No.59

2021年6月

社会福祉法人近江ちいろば会  
ゆめとまの家おしどり

〒520-3244

湖南市サイドタウン

3丁目8-33

TEL: 0748-74-8880

FAX: 0748-74-8881



梅雨に入り、蒸し暑い日が増えてきましたね。その中でのマスクの着用など日々の感染対策のご協力ありがとうございます。日も長くなり、畑の野菜もすくすく育っており、お送りの時間にも「真っ昼間のような」「これからまだまだ活動できそうやな」と太陽のありがたさを日々感じています。太陽といえば、浴びると身体にいいと言われますが、どんな効果があるのでしょうか？

- ・体内時計を調節し、規則正しい生活につながる。
- ・ビタミンDが生成され、免疫力を高めたり、骨を丈夫にする。
- ・新陳代謝が上がり、血行が良くなり、身体のたるさ、肩こり、むくみなどの軽減につながる。
- ・幸せホルモンとも呼ばれるセロトニン神経が活発になり、ストレスが和らいで心身のリラックスにつながる。 など

太陽は心身ともに活発にしてくれます。ゆめとまでも楽しみながらの屋外での活動を大切にしていきたいと思います。もちろんしっかりと水分補給と休憩で熱中症予防も忘れずに…。適度な疲れと満足感で良い睡眠につながると思い、

今日も身体いきいき、脳イキイキ、お腹いきいき、そしてころいいきいき ♪ です

## 『👉 パソコンの手作りカレンダー！！』



「利用日を確認できたり、色を塗れたり…そんなカレンダーがあったらいいな…」

そんな要望に応えるべく、仕事でPCを使っておられたAさんに相談すると、「作ってみようか」と。

サクサクとパソコンを操作され素敵なカレンダーが出来上がりました。カレンダーを利用してくださっている方から「家に貼って、予定を書いてるんやわ」「家族や親戚にもみせたら喜んでもらえたんやわ♪」

季節を感じながら楽しんでいただいていますね。

次はどんなカレンダーが出来るか楽しみです。



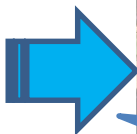
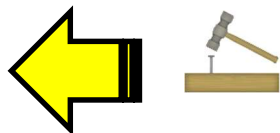




太陽を浴びて、心身ともにリフレッシュ♪  
 屋外での活動も活発に…！！  
 さらに、収穫野菜は早速下準備して、その日の一品に！！



ゆめとま木工部！？  
 「こんなんやったら  
 いつでもやるで!!」  
 切って！繋いで！  
 ペンキ縫って…  
 文字書いて♪  
 畑の看板、たくさん  
 作成中です！



縁側から畑をみて「玉ねぎ、いい感じに育ってきたね。やりたい人募って  
 みんなで収穫しようか!」「うん、採りに行こう!」「よいしょー!」  
 大小様々な 50 個ほどの玉ねぎが収穫出来ました。十人十色の調理方法も  
 賑やかに会話が盛り上がり、身体も心もいきいきするひと時でした。(^^)

「おーい！沢山採れたぞー」  
 この収穫のひと声から、「豆ご飯に  
 しようか!」と新鮮お豆さん週間が始  
 まりました。  
 心踊り、お腹も踊りました。



「剥くのはやるよ」  
 「私もやるわー」と  
 あちこちから手がのびて  
 きました♪



「網は綺麗にし  
 とかんと次使う  
 時に困るで」と  
 広げて  
 手分けして…  
 次の季節のこ  
 とも考えます。



「美味しそうに炊け  
 たわ」採れたての美味  
 しい豆ご飯に!

