

# おしどり ふれあいだより

第 181 号

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18

(2025 年 12 月号)

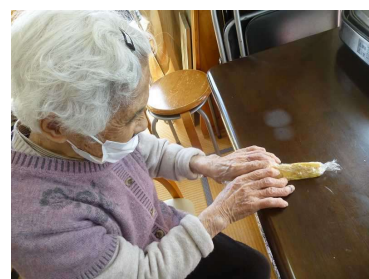
TEL (0748) 74-0005 /FAX 74-0403



【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

## ふれあいの家 ミニバザー開催！

ふれあいの家初の試みです！ハンドメイドのグループ「つむぎ」とコラボして、ミニバザーを開催しました！当日は、ふれあいの家のみなさんで手作り品やクッキーの販売を行い、他のデイサービスの方など多くの方が来ていただきました。



みなさんで作った愛情たっぷり  
クッキーも好評でした！



当日は会計に買い  
物に、そして食べる  
のに大忙しでした！



## 紅葉を楽しみました！

今年はいつまでも暑い日が続き、秋が来ないのかと心配していましたが、11月に入って寒い日もあり、木々が色づき、紅葉を楽しむことができました。

ふれあい近くのあんず公園にお散歩に行つて黄色や赤いもみじ🍁を眺めたり、雨上がりの西応寺さんで見た真っ赤なもみじの輝きは格別でした。希望が丘のポプラやもみじ、花緑公園の赤やオレンジに色づいた楓や薔薇、美し松を見てのお散歩。お土産にきれいな楓の葉を拾う方達もおられ、ひとときの秋を楽しむことができました。来年もまたみなさんと一緒に綺麗な紅葉を楽しみたいで





## ふれあい活動のお知らせ

おしどりでは、「ふれあい活動」と称し地域の方がいつまでも元気に暮らせることを願い様々な活動や催しを、デイサービスの運営と並行しておこなっています。介護保険を利用する前段階から老若男女問わずご自由に参加いただけます。

## ほだいじフレイル予防教室

### コグニサイズで認知症予防

2025 年最後のフレイル予防教室は、コグニサイズで体を動かしました。認知症予防に効果があるこの体操。ちょっと頭をはたらかせながらしっかり体も動かす。両方同時にすると悩んだ表情になってしまいがちですが、今回はみなさん笑い多めで脳もかなり活性化されたのではと思います。



普段いっぱい知っている野菜の名前も、体を動かしながら思い浮かべると、出て来ないから不思議!?



でもそこは笑い合ってみんなで楽しみましょう!

## 2月の予定

16	月	フレイル予防教室	13~14 時	サイドタウン自治会館
18	水	洋裁教室	一日	ふれあい楽舎
20	金	健康ウォーク	7:30~	楽舎前集合
25	水	歌おう会	13:30~	本館 2 階
28	土	100 円ごはん	14 時頃まで	ふれあい楽舎

## おしどり 4コマ劇場

### 第 151 話 健康かお金か



◎結局のところどっちなのでしょう?

まんが Yoshio

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。