

大島公園でわいわいお花見



桜も開きいいお天気の中、いつもより少し豪華なお弁当を食べました。

3月24日（月）、あったかふれあいセンター「おきのしま」（沖の島町弘瀬）と合同で大島公園へお花見に行きました。

去年は悪天候のため福祉センター内でのゲームに変更になり、今年こそは・・・！という思いが通じたのか、最高の快晴でした。

足元には小さくかわいらしい紫色のスミシの花が咲き、蝶もヒラヒラと心地よさそう

に飛んでいるのを見て、みんなの顔には笑顔が咲いていました。一方、桜の木には、開花している枝や、つぼみがある枝など、春を先取りすることができ、開花予想とにらめっこしながら日程を決めたスタッフもほっと一安心！

あったかふれあいセンター「おきのしま」の方々と一緒にお弁当を食べ、沖の島小唄と一緒に沖の島に伝わる踊りをし、笑って話しているうちに時間

はあっという間に過ぎていきました。

「次に会えるのが待ち遠しい」「まだ話したかったのに・・・」「今からって時なのに・・・」と別れを惜しみながらのお花見終了となりました。

参加してくださったみなさん、ありがとうございました！次回の合同イベントにもぜひご参加ください。



センターへ帰ってみんなで集合写真をパシャリ！

第1回 出張あったか In 大海

3月13日（木）、小筑紫町大海の老人憩の家へ出張してきました！雨上がりで足元の悪い中でしたが、20名程度の人たちが集まってくれました。

最初は「何をするんだろ？」とみなさん少し緊張気味の表情でしたが、ゲームを初め体がほぐれると、前から知り合いだったかのように、スタッフとも会話ができるようになりました。

話をしていると、昔魚をひきあげていたという話になり、スタッフに教えてくれました。みんな「オイッショ！オイッ



スタッフお手製の「おじゃみ投げ」ゲームを持参しました。シンプルなルールながらも大盛り上がり！



最後にみんなで集合写真を撮りました

ョ！」といいながら綱引きの仕方を経験させてもらい、楽しく勉強させてもらいました。

あっという間に時間はすぎ、帰りにはみんなから「月に1回は来てほしい！」「みんなと顔を合わせて笑うことも少なくなったので話せて楽しい！」「送迎で行けるなら（あったかを）私も利用してみたい！」という声をいただきました。

次回開催日は未定ですが、またお邪魔させてもらいたいと考えています。参加してくれたみなさん、ありがとうございました！

今月の一句



山笑ふ 荒瀬山なる名をもちて

花ふぶき たっぷり浴びて 別れけり



平成26年度イベント予定

各イベントの詳細については、当機関紙やホームページにてご確認の上、ご参加ください。

開催月	イベント名	機関紙掲載予定
毎月開催	ラジヨガ体操教室	毎月
6月	バスツアー in 四万十市 (トンボ公園)	5月号
7月19日予定	ゲーム大会	6月号
8月	交通安全講話	7月号
9月	あったかティータイム	8月号
10月	コスモス見学バスツアー in 大月	9月号
11月	あったか「おきのしま」合同みかん狩り (大月)	10月号
12月	クリスマスサックス演奏会	11月号
1月	小物作り教室	12月号
2月	料理教室	1月号
3月	あったか「おきのしま」合同お花見	2月号

第23・24回 ラジヨガ体操教室

ラジヨガ体操とは、音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験できる体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせられてつけられました。体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることができます。

事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装で直接お越しください。



【日時】第23回 平成26年4月24日(木) 11:00~

第24回 平成26年5月20日(火) 11:00~

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

問合せ先

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」(宿毛市総合社会福祉センター内2階)

電話：0880-65-7665(代) FAX：0880-65-7663

URL：<http://sukumo-shakyo.or.jp/>

あったかふれあいセンター「すくも」

予定表

送迎地域

- ①街区・四須賀・坂ノ下・貝塚
 ②片島・大島・高砂・沖新田・西地区
 ③和田・平田・山奈・橋上・小筑紫

車いす：車椅子対応リフト車（2回/月）

月曜～金曜 9:00～16:30

第2・4土曜 9:00～12:30

（祝日を除く）

TEL 0880-65-7665

FAX 0880-65-7663



日付	予定	送迎地域
16 水		② ③
17 木		なし
18 金		① ②
19 土	おやすみ	
20 日	おやすみ	
21 月		① ③
22 火		車いす
23 水		② ③
24 木	第23回ラジオガ体操	全地区
25 金		① ②
26 土	午前開所 9:00～12:30	なし
27 日	おやすみ	
28 月		① ③
29 火	おやすみ	
30 水		② ③

日付		予定	送迎地域
5/1	木		なし
2	金		① ②
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		② ③
8	木		なし
9	金		① ②
10	土	午前開所 9:00～12:30	なし
11	日	おやすみ	
12	月		① ③
13	火		車いす
14	水		② ③
15	木	機関紙発行日	なし
16	金		① ②
17	土	おやすみ	
18	日	おやすみ	
19	月		① ③
20	火	第24回ラジオガ体操	全地区
21	水		② ③
22	木		なし
23	金		① ②
24	土	午前開所 9:00～12:30	なし
25	日	おやすみ	
26	月		① ③
27	火		車いす
28	水		② ③
29	木		なし
30	金		① ②
31	土	おやすみ	