

ほんわか通信

平成 26 年 6 月 13 日 発行

編集発行

あったかふれあいセンター「すくも」

電話 65-7665 FAX 65-7663

第2回出張あったか in 大海



みんなで運動したり、歌を歌ったり……2時間はあっという間に過ぎてしまいました。

平成26年5月15日(木)、第2回の出張あったかを大海老人憩の家で開催しました。前回の参加者に加え、新しい方も加わり20名程の方が参加してくれました。

「この日を楽しみに待ってたよ〜!」と言ってくれ、スタッフもとてもうれしかったです。前回みなさんに習った綱引きをしましたが、全身を使うので準備運動になりました。

その後、ビーチボールと500mlのペットボトル10本を使ってボーリングを行いました。

「ボーリング!?!」「初めてやけどできるか

しら?」「おもしろそう」などわいわい言いながらプレー開始です。始まってみると皆さん上手! ストライクを出す方もいました。

他にも歌を歌ったり、グラウンドゴルフをしたりと、今回も和気あいあい、楽しい出張あったかになりました。参加してくれたみなさん、ありがとうございました! 次回は7月3日(木)13:30~15:30に第3回出張あったか in 大海を予定しています。2か月に1回くらいの頻度で出張していく予定ですので、引き続きご参加ください! もちろん初めてのカタも大歓迎です!



今月の一句

くんふう
薫風や子どもの声の流れくる

※薫風・・・初夏、新緑の間を吹いてくる快い風。

匿名希望

真剣勝負!

集いメンバーのグラウンドゴルフ大会

平成26年5月28日(水)、チャレンジデーの日に、正和隣保館の体育館を借りて、グラウンドゴルフ大会を行いました。

ボールの転がり具合や力加減を見るのに一通り練習してから本番となりました。本番になると皆さん緊張するのか、いざ一打目を打つと「あちゃ〜(笑)」「さっき練習の時はよかったになしやろ?」と苦笑い。深呼吸をしたり、大丈夫と自分に言い聞かせたりしながらプレーしました。

前半戦が終わり、中間順位発表では「まだ、わからんで〜。」「これからが勝負!」と気



いつもしているグラウンドゴルフでも、大会となるとみんな真剣です。

合十分。

ホールインワンが出ると「おーすごい!」と拍手をしたり、ボールが転がるたびに「あ〜〜↓惜しいねえ」「なかなか入らんもんじゃねえ」など一人の方をみんなで応援したり、真剣勝負の中にも、笑いながら楽しくゲームしました。

終了後には、「こんなにたくさん集まることないけん、にぎやかやった。」「気候も良いし気持ちいい汗かいた〜」「ええ運動になった!」とすがすがしい表情で話してくれました。参加してくれた皆さん、ありがとうございました!



試合の合間に座って団らん。いつものあったかとは違う空気の中会話に花が咲きました。

第25回・26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25回 平成26年6月24日(火) 11:00~

第26回 平成26年7月29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

第3回ゲーム大会開催！

宿毛市総合社会福祉センター2階にて、第3回ゲーム大会を開催します。子どもはもちろん、大人の参加もOK！大人もやってみると意外とハマる！？簡単にできるゲームをたくさん準備しています。

誰もが知ってる！？

輪投げ

詳しくは説明しなくてもみんなわかる！？簡単ゲーム輪投げで高得点を狙おう☆



あったかではもう定番！

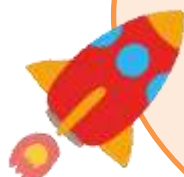
おじゃみなげ

あったか「すくも」のゲーム大会では毎年登場！おじゃみなげ。簡単なルールながらも、高得点を出すにはちょっとコツが必要！

満を持して新作登場！？

ロケットとぼし

「どこへ飛んでいくの！？」思わずそう言ってしまうようなロケット。あなたはうまく飛ばせられるかな？



他にも様々なゲームを企画中！



高得点で景品ゲット！

日時：平成26年7月19日（土）13：00～15：00

場所：宿毛市総合社会福祉センター2階 小会議室・視聴覚室

参加費：無料

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 月	機関紙発行日	① ③
17 火		車いす
18 水		② ③
19 木	6月	なし
20 金		① ②
21 土	おやすみ	
22 日	おやすみ	
23 月		① ③
24 火	第25回ラジオガ体操	全地区
25 水		② ③
26 木		なし
27 金		① ②
28 土	午前開所 9:00～12:30	なし
29 日	おやすみ	
30 月		① ③

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