

# ほんわか通信

平成26年6月12日（木）、四万十市のトンボ公園へ行ってきました。梅雨入りしお天気の心配をしていましたが、お出かけ日和になり、笑顔で出発！

今年は、新聞やスワンテレビなどで「トンボ公園の花菖蒲」が有名となり、「一目見たい！」とみなさん胸を躍らせていました。

残念なことに花菖蒲は散りかけていましたが、蓮の花々があちこちに淡い色合いで彩りよく咲いていました。蓮の花は朝しか咲かないのですが、私たちを待っていたかのように咲いていてくれ、「ありがとう！待ってい



花菖蒲は散りかけていたが、蓮の花も咲いて癒される風景でした。

## 蓮の花、紫陽花…梅雨を満喫！ ～四万十トンボ公園バスツアー～

集合写真はもう恒例!? みなさん並ぶのも慣れたものです。



てくれて！」と声をかけている方もいました。

当日四万十市は30℃と暑い日でしたが、山間から吹く風が心地よく、庭でお弁当を食べ、自然の良さを感じました。

帰りには安並のアジサイ街道へ足をのばしてみました。水車も間近で、見れ、紫陽花も見事に咲き誇っていました。『遅咲きのひま

わり』に出てきた風景に似てるね～」「わあ～すごーい！」と拍手がおきていました。

終了後、「また来年も見に来たい！」「自然の中でのお弁当は最高です！」などの声をいただき、後日「とても楽しかったです！」と電話で連絡をくれた方もいました。

イベントへ参加してくれた皆さん、ありがとうございました！



天気の良い中、ベンチに座って会話にも花がさきます。

# 折り鶴に 願いをこめて

今年は“あったか”で千羽鶴を折りました！毎年真丁のアーケードに飾られているので、今年はあったかの分を飾ってもらおう！ということで、みなさんが頑張って折ってくれました。

最初は「吊るすほどたくさん折れるかなあ」とスタッフも心配していましたが、家で折ってきてくれる人もおり、実際段ボールいっぱい千羽鶴が出来上がりました！

6月30日（月）、あったかの送迎の帰りに飾られた千羽鶴を見に行きました。

みなさん自分の折ったものが飾られている

のを見て喜んでくれました。みんなでひとつのものを作る喜びを感じることができました。鶴を折ってくれたみなさんおつかれさまでした。



千羽鶴の下で記念撮影。自分たちが作ったものが飾られているのはうれしいですね！

## 第26回・27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。



- |      |                   |         |
|------|-------------------|---------|
| 第26回 | 【日時】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27回 | 【日時】平成26年8月28日（木） | 11:00～  |
|      | 【場所】宿毛市総合社会福祉センター | 2階 視聴覚室 |

# あなたは大丈夫？詐欺・事故を防ごう！

テレビやニュースで詐欺の被害や交通事故について再々取り上げられています。「そなえあればうれしいなし」！プラス知識が大切です。警察の方に来ていただき、身近な詐欺や事故について教えていただきます。ぜひお気軽にご参加ください。

参加された方には、警察署より修了証を発行します。  
事前予約制となっていますのでお電話などでご予約の上お越しください。



【日時】	平成26年8月20日(水)	13:00~
【場所】	宿毛市総合社会福祉センター	2階 小会議室
【予約締切】	平成26年8月15日(金)	

## 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

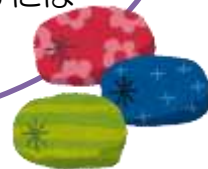
詳しくは説明しなくてもみんなわかる！？簡単ゲーム輪投げで高得点を狙おう☆



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いたくなるようなロケット。あなたはうまく飛ばせられるかな？



他にも様々なゲームがあるよ！



**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
15	火 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">機関紙発行日</span>	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 出張あったかin大海	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回ラジヨガ体操	全地区
30	水	② ③
31	木	なし

日付	予定	送迎地域
8/1	金	① ②
2	土 おやすみ	
3	日 おやすみ	
4	月	① ③
5	火	車いす
6	水 	② ③
7	木	なし
8	金	① ②
9	土 午前開所 9:00～12:30	なし
10	日 おやすみ	
11	月	① ③
12	火	車いす
13	水	② ③
14	木	なし
15	金 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">機関紙発行日</span>	① ②
16	土 おやすみ	
17	日 おやすみ	
18	月	① ③
19	火	車いす
20	水 交通安全講話 13:00～	全地区
21	木	なし
22	金	① ②
23	土 午前開所 9:00～12:30	なし
24	日 おやすみ	
25	月	① ③
26	火	車いす
27	水	② ③
28	木 第27回ラジヨガ体操	全地区
29	金	① ②
30	土 おやすみ	
31	日 おやすみ	