

## 苦手も克服！？ あったかティータイム

9月11日（木）、13:30からあったかティータイムを行いました。

今回は、おからを使って2種類のお菓子を用意しました。

一つ目は、「サクサクおからラスク風」の予定でしたが、水分量を間違っしまい、ネーミングを「しっとりおからラスク風」に急ぎょ変更！（^^;）

二つ目は、「もちり蒸しパン」を作りました。彩りと甘味の甘納豆を入れて何度も作っていましたが、豆が下に沈んでしまい、表面からは見えず…。底から見たらキレイな状態になってしまい、参加者の方に表面に見えるようにする方法を教わり、スタッフも勉強になりました！（^o^）／

参加者の方で豆が苦手と言っていた方が、もちり蒸しパンを2つ食べ、「おいしい、これなら食べられる！」と言ってくれま



今回は実習生2名も参加し、笑顔あふれるティータイムとなりました。

した。今まで豆料理は嫌いでまったく手を付けたことがなかったそうです。苦手を克服したことにみんなで拍手し、本人は少し恥ずかしそうでしたが喜んでくれました。

今回は実習生2名も一緒に参加し、にぎやかなティータイムとなりました。参加者の皆様、ありがとうございました。

四国 88ヶ所  
開創 1200年

## 延光寺へ行ってきました

9月12日（金）、10:30頃から延光寺へ行ってきました。偶然にも四国 88ヶ所開創 1200年で、みなさん大喜びでした。

「何十年ぶりかな?」「自然の風が一番!」「まさかあったかで連れて行ってもらえる機会が…ありがたい。」などのお声がありました。

目を洗って清めたり、おみくじをしたりと思いの時間を過ごしていました。

帰りの社内では、「この世の終わり程お腹が減っています」と訴えた方も…。

雨が多くて外出の機会があまりなかったため、皆さん喜んでくれました。



みなさん真剣にお祈りしていました

# 今月の一句 ~拡大スペシャル~

今月はたくさんの方が川柳・俳句を作ってくれたので、拡大スペシャルと題してお送りします！私もこんなの作ったよ！という方はお気軽にスタッフまで言ってください☆

秋浅く 瓦みごとな 延光寺

紫岡豊子

あつたかの 皆さんそろい エビス顔

秋祭り 豊作祝う みこし出す

ひまわりが 大きく咲いて 頭下げ

楠昭

あつき肌 もえるひとみ抱く

よごとにあつき 老春の夢

金村利行

月照らす ほろよい歩む 影二つ

行く夏や 夕日の浜に ひとり立つ

波音や 夕日に君を 想う夏

匿名希望

## あったかふれあいセンター「すくも」イベントのお知らせ

### 第29回・30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。

第29回 【日時】平成26年10月23日(木) 11:00~

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

第30回 【日時】平成26年11月14日(金) 11:00~

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室



# あったかふれあいセンター「すくも」・「おきのしま」合同イベント 第3回 みかん狩りバスツアー

沖の島町弘瀬にある、あったかふれあいセンター「おきのしま」との合同イベントです。みかん狩りの合同イベントは今回3回目！短時間ですが沖の島の方々と交流してみませんか？

昨年はみかんの味も上々で大好評でした。今年の出来栄えはどうでしょうか？楽しみですね！

みかん畑は広々としていて、高齢者の方



11月19日は、平成24年に行いました。

11月21日は、平成25年に行いました。



でも歩きやすくなっています。その場でみかんを食べたりお弁当を食べたり、おしゃべりしたり・・・アウトドアを楽しみませんか？

昼食等の都合上、事前申し込み制とさせていただきます。11月7日（金）までにお電話または直接お申し込みください。雨天の場合は福祉センター内にてゲームなどをして過ごす予定です。ご了承ください。

- 【日時】平成26年11月18日（火）
- 09：15 宿毛市総合社会福祉センター集合
- 09：25 定期船乗り場にて合流・出発
- 10：00 コーラルフルーツ大月農場到着  
各自みかん狩り・昼食など
- 12：30 コーラルフルーツ大月農場出発
- 13：00 宿毛市総合社会福祉センター着・解散

【定員】20名

【費用】入園料 500円 ・ お弁当代（お茶込み）500円  
※みかんの持ち帰りや発送は個人負担となります。

【申込】平成26年11月7日（金）17時締切



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

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 水	機関紙発行日	② ③
16 木		なし
17 金		① ②
18 土	おやすみ	
19 日	おやすみ	
20 月		① ③
21 火		なし
22 水		② ③
23 木	第29回ラジオガ体操	全地区
24 金	コスモス見学申込〆切	① ②
25 土	午前開所 9:00～12:30	
26 日	おやすみ	
27 月		① ③
28 火	コスモス見学バスツアー	全地区
29 水		② ③
30 木		車いす
31 金		① ②



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

## 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)