

ほんわか通信

平成25年6月17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

晴天の下、ホールインワン！ ～ 第1回 グラウンドゴルフ大会 ～

第1位 飯谷萌さん（写真中央）、
第2位 升田千鶴さん（右）、
第3位 布春喜さん（左）



5月14日（火）に、高砂グラウンドで第1回グラウンドゴルフ大会を開催しました。当日は天候に恵まれ、若干暑いかなと思われる晴天の中、大会を行いました。

毎週火・金曜日に行っているグラウンドゴルフは室内で行っているため、「屋外は、室内と違って難しい・・・力加減や、室内とは違うテクニックが必要だね」ととパターを振っている方や、「室内でするより気分的に気持ちいいね」と和気あいあいと楽しま

れていました。参加されなかった方も、応援に汗流し、アドバイスをしてくれたり、拍手で盛り上げたり・・・心地よい汗を流しました。
選手として参加した方、応援の方、ボランティアさん、ありがとうございました。



（作・金村利行）
（書・下茅清春）

燃えおちるだるま夕日に類せめい
微笑む妻の姿愛しき
叶わぬと知りつつも尚恋したう
愛しき人よ君こころ妻

短歌コーナー
妻への愛、詩にしました
あったかには様々な特技を持った方もられます。今回は、金村利行さんが短歌を作り、その短歌を下茅清春さんが清書してくれました！奥さんへの愛を詠んだ二句をご紹介します。

こものづくり見学バスツアー

マイクロバスに乗って、小物づくり・そうりづくりの見学ツアーへ行ってみませんか？ものづくりに興味のある方のご参加お待ちしております！

バスの手配等ありますので、完全予約制とさせていただきます。お電話などで7月5日（金）までにお申し込み下さい。



【日 時】平成25年7月11日（木）13時30分出発
【集 合】宿毛市総合社会福祉センター（10分前には集合してください）
【目的地】手代岡隣保館 【定 員】20名程度
【×切日】平成25年7月5日（金） 17:15

第14・15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14回 平成25年7月30日（火） 11:00～
第15回 平成25年8月29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



急募！

元気応援ボランティア募集中！

あったかふれあいセンター「すくも」では、スタッフを助けてくれるボランティアを募集しています！何度もボランティアをしてポイントをためると来年度にはご褒美が・・・！？ 1日2時間程度から大丈夫です。家事や仕事の合間にきてみませんか？

＜活動内容＞

- ①「あったか」でのお話し相手や見守り・スタッフの補助
- ②スタッフと一緒にご近所の方の見守りやお話し相手
- ③特技を生かしたイベントの開催
- ④送迎時の補助・見守り

興味のある方は宿毛市社会福祉協議会またはあったかふれあいセンターまでお問い合わせください。



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

6月～7月 予定表



宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」

宿毛市高砂4番56号 宿毛市総合社会福祉センター内 2階

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





自宅・センター間送迎<※要予約>

 ワゴン車：火曜・金曜

 車椅子対応リフト車：水曜

イベント時は曜日に関係なく送迎します。予約状況により、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
6/17 機関紙発行日	6/18  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	6/19   カレーライス作り 11:00～	6/20	6/21  グラウンドゴルフ 11:00～	6/22 午前開所 9:00～12:30	6/23 お休み
6/24	6/25  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	6/26 	6/27	6/28  グラウンドゴルフ 11:00～	6/29 お休み	6/30 お休み
7/1	7/2  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	7/3 	7/4	7/5  グラウンドゴルフ 11:00～	7/6 お休み	7/7 お休み
7/8	7/9  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	7/10 	7/11   小物作り見学ツアー 13:30～	7/12  グラウンドゴルフ 11:00～	7/13 午前開所 9:00～12:30	7/14 お休み
7/15 祝日のためおやすみ	7/16 機関紙発行日  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	7/17 	7/18	7/19  グラウンドゴルフ 11:00～	7/20 お休み	7/21 お休み
7/22	7/23  将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	7/24 	7/25	7/26  グラウンドゴルフ 11:00～	7/27 午前開所 9:00～12:30	7/28 お休み