

おにぎり&豚汁で
ぽっかぽか

あったかお食事会

毎日、寒いが続いていますね。みんなでワイワイ楽しく笑ってクッキングをしませんか？
今回はおにぎりと豚汁を作ります。会費200円とお米1合を持参してください。

豚肉はビタミンB1が多く含まれていて疲労回復に良いといわれています。心も体もあたたまります！興味のある方気軽にご参加ください。

材料の準備等ありますので、1月15日（水）までにお電話等でお知らせください。



【日時】平成26年1月22日（水）10:00～13:00
【場所】宿毛市総合社会福祉センター2階 講習室・視聴覚室
【定員】20名 【会費】200円・お米1合持参
【申込】平成26年1月15日（水）〆切

第20・21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20回 平成26年1月16日（木）11:00～
第21回 平成26年2月19日（水）11:00～
【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

送迎日変更のお知らせ

送迎利用者が増加したため、平成26年1月から送迎日を変更します。
現在利用されている方にはご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



ワゴン車 月・水・金のうち地区ごとに定める二日
リフト車 火（月に2回まで）

①街区・四須賀 坂ノ下・貝塚	月・金	③和田・平田・山奈 橋上・小筑紫	月・水
②片島・大島・高砂 沖新田・西地区	水・金	車椅子対応 リフト車	火 （上限：月に2回）

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/

ほんわか通信

平成25年12月16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

おなかもしっぱい！笑顔もしっぱい！ すくも・おきのしま 合同みかん狩りバスツアー

11月21日（木）、
あったかふれあいセ
ンター「すくも」「お
きのしま」合同イベ
ントを行いました。

今年も昨年に引き
続き、大月町にある
コーラルフルーツ大
月農場へ行き、みか
ん狩りを行いました。

前日までの気候と
違い、あたたかい日
差しに恵まれお出か
け日和でした！

参加者は「すくも」「おきのしま」合同で
20名以上！ほぼ満席状態のマイクロバスの中
では沖の島小唄をみんなで歌ったり、冗談を言
い合ったり・・・賑やかで笑いの絶えない車内
でした。

コーラルフルーツに到着後、スタッフの方が
みかんの狩り方を説明してくれ、みかん狩り開

始！それぞれ取るのに必死です！！みかんは
食べ放題ですが、一番多く食べた方でも5個。
「思ったより食べれんわー」「昨年より、ず
っと甘みが強くておいしい。発送しても喜ば
れるわ♥」と皆さん喜んでいました。

参加して下さった皆様、おつかれさまで
した。

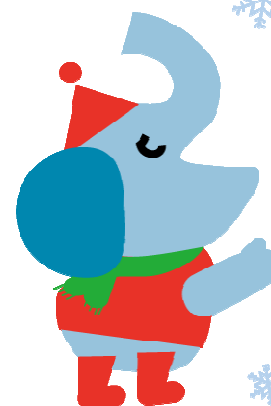
今月の俳句

宇和海の 光をあびた みかんかな

（匿名希望）

みかんがり 青空ながめ 声高し

（浦林 千栄子）





12月～1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



送迎対応します



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



車椅子対応リフト車 (2回/月)

月	火	水	木	金	土	日
12/16 機関紙発行日	12/17 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	12/18	12/19 クリスマス演奏会 14:00～	12/20 グラウンドゴルフ 11:00～	12/21 おやすみ	12/22 おやすみ
12/23	12/24 老連将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～	12/25	12/26	12/27 グラウンドゴルフ 11:00～	12/28	12/29
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4 おやすみ	1/5 おやすみ
年末休業		年始休業				
1/6	1/7 老連将棋サロン 9:30～	1/8	1/9	1/10	1/11 午前開所日 9:00～12:30	1/12 おやすみ
1/13	1/14 老連将棋サロン 9:30～	1/15 機関紙発行日 お食事会申し込み〆切	1/16 第20回ラジオガ体操 11:00	1/17	1/18 おやすみ	1/19 おやすみ
1/20	1/21 老連将棋サロン 9:30～	1/22 あったかお食事会 10:00～	1/23	1/24	1/25 午前開所日 9:00～12:30	1/26 おやすみ