



第75回 水車ひろばサロン

と き 3月14日(土) 午後1時30分～3時

ところ 雲原公民館

内 容 『スリーA 認知症予防ゲームと体操』

講 師 福知山市認知症予防の会の皆様



「スリーA」とは 3つの「あ」＝「A」でスリーA

①あかるく ②頭を使って ③あきらめない

水車ひろばサロンでおなじみになりました「認知症予防の会」のゲームと体操です。

春になります！体も心もほぐして、元気に忙しくなる春を迎えてください！

頭と体を軽く使って、笑って楽しいひとときをお過ごしください。

ぜひ、皆様お誘い合わせのうえお越し下さい！！お待ちしております

第74回水車ひろばサロン&カフェ(報告)



色とりどりの小箱です。カラーでないのが残念！

1月29日のカフェでは子どもたちも来て、15人、2月8日のサロンは11人でした。荒砂敬太郎さんに教えていただきながらおしゃべりしたりお茶をして、指先を使って、楽しく折り紙をしました。最後の組み合わせ作業に苦心しながらも、可愛い小物入れが完成しました。「家にいたらひとりや、ここに来たら皆と話ができるし良いわ」と言っています。うれしいお言葉です！！



テレビや新聞では新型コロナウイルス感染のニュースが毎日報道されています。まずは、十分な栄養と睡眠で無理はせず、体調管理に気をつけてください！

水車ひろばサロンと水車カフェは高齢者の皆様が住み慣れた雲原で元気に暮らしていただけることを願い、地域の世代間交流の場として開いています。どなたでもお気軽にご参加ください！

※サロン、カフェは「赤い羽根共同募金」の助成で運営しています！

☆サロン、カフェへの送迎ご希望の方は民生委員へ