

新しい趣味としていかがですか？

10月～12月の間、新たな活動として絵手紙を実施しています。当初考えていたより多くの方にご参加いただけました。手紙、ご自宅へ飾る一枚など、目的は様々です。新たな才能を發揮されている方もたくさん。



通所リハビリセンター あおえ

2017年12月・2018年1月号

発行元



〒700-0941
北区青江5-15-16
(小林内科診療所 隣接)
☎086-226-5850 (直通)
お気軽に お問合せ下さい

編集：物部、加賀

また、完成した手紙は青江郵便局まで行き、ご自身で投函していただくれています。往復250m程。普段より長めの距離を目的をもって歩き、「意外に歩けた」と自信を持たれています。新聞の裏面には素敵な作品を掲載させて頂きました。



なかなかの出来です！
恒例の干柿作り。皮を剥いて、紐に引っ掛けて、風に当てて…。



今年も男性の方もお手伝いくださりました。皆さんさすがの手つき。皮むきはスタッフよりも丁寧でした。脱帽です。おかげさまで、吊るした姿もとてもキレイ☆

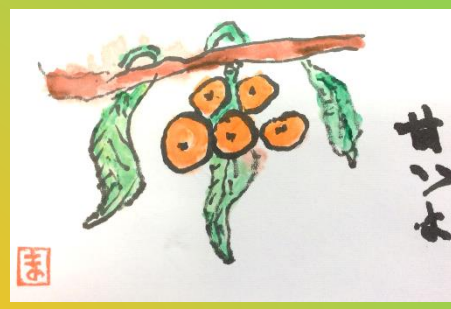
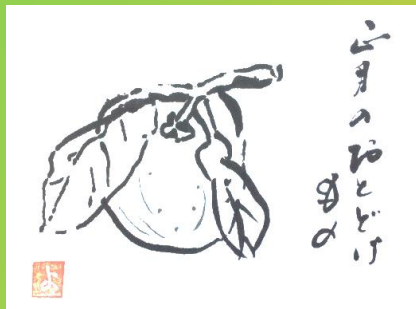


干した当初は冷え込む日が少なくカビが心配で、皆さんも「焼酎をかけたらいいよ」とアドバイスを下され、横を通るたびに気にかけてくださいました。おかげさまで無事全ての柿がちょうどいい干し加減に仕上がりました。やはり、年を追うごとに経験を重ねて熟練している気がします。皆さんにお裾分けが行き渡っていきなかつたらすみません…。



ちよつと脳トレ☆
年末は紅白歌合戦ですね。それでは、次の歌いだしの曲は何でしょう？冬にちなんだ曲です。
①くもりガラスを手で拭いて…
②上野発の夜行列車降りた時から…
③好きよあなた 今でも今でも…
④お酒はぬるめの燗がいい…
⑤山は白銀 朝日を浴びて…

みんなちがって、みんないい



久々にリハビリ室へ卓球台を広げてピンポンをしました。何十年ぶりに挑戦される方もおられ、はじめはラケットに球を当てるのがやっとでしたが、10分程で昔の感覚が戻って何度も打ち返すことができました。

なつかしの…

普段の感謝を込めたお手紙や年賀状、手書き温もりのある一通を出してみませんか？ちよつとでも興味のある方、スタッフへお声掛けください。

線や文字が単調でなく、にじんだり太さが変わったりすることが絵手紙の味です。今回の作者の方々も、普段はペンがしつかり握れない、手が震える・しびれる等で字を書くことが億劫になっ

- 脳トレの回答例
- ① さざんかの宿／大川栄策
 - ② 津軽海峡冬景色／石川さゆり
 - ③ 雪國／吉幾三
 - ④ 舟唄／八代亜紀
 - ⑤ スキー
- いかがですか？久々になつかしい歌が聞いてみたくなりますね。

ピンポンは楽しんでいる間に立位バランスやとつさに反応する力を鍛えることもできますし、継続した運動時間を確保しやすく、身体機能の改善に効果的な取り組みだと感じています。なかなか頻繁に開催できていませんが、次回開催の折にはぜひご参加ください。

