

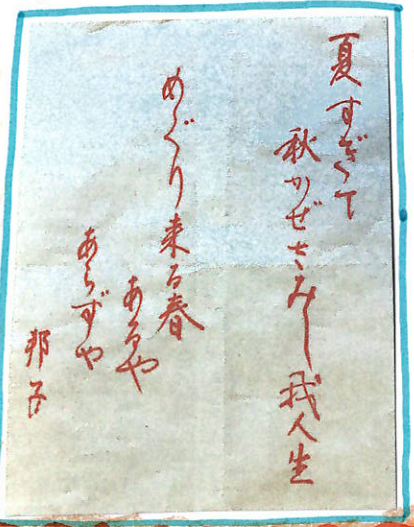
手芸クラブ～袋作りとフッショカバー作り～



手縫いで袋を作っています。袋作りは初めてです。フッショカバーのホックが来ました。針に糸が通らぬのは、針が太すぎたので、針を替えてみました。もうすぐ出来上がりです。楽しくやっています。

(林ヒデ子) (井上ヒデ子) (秋満豊子) (江藤サカエ)

秋の俳句ができました!! ～栗栖邦子様～



数ある作品の中から、今回はこの俳句を選んで下さいました。

「若い頃は色んな経験をして来たけれど今は本当に皆さんに楽しい日々を過ごさせて頂いて幸せです」



健康教室 10月

黒豆茶と小豆茶の試飲をしました。

大豆の種類

- 紅: ビタミンB1、鉄、カルシウム、食物繊維、大豆レシチン
- 黄: ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅
- 白: ビタミンB1、鉄、カルシウム、食物繊維
- 緑: ビタミンB1、鉄、カルシウム、食物繊維
- 黒: ビタミンB1、鉄、カルシウム、食物繊維

毎月2回主催しています。黒豆茶がおいしいと評判の利用者が多かった。

祝99歳 おめでとうございます 河野美代子様 大正11年10月6日生

白寿のお祝い 手作りのちゃんちゃんこと頭巾でパチリ! 手引きで歩行もしっかりできます。

かぼちゃプリンに生クリームたっぷり! ぽろり! ぽろりと食べました。

戦争の記憶～シリーズ⑤～



サイレンのならし方には違いがあって、私はそれをならず係をしていたの。男の人は戦地に行っていたので残った女の人達でいろいろな役目をはたして戦争に向きあっていました。

池永貞子

空襲警報 ウーウーウーウーウー (4秒ならして8秒休止を5回くり返す) 敵軍航空機による空襲を市民に知らせ被害がないようにする目的で発令。

警戒警報 ウーウーウー (3分間ならしてはなしで1回) 敵機来襲のおそれがある場合警戒をきびしく行なう時に発令。

私は小学3年生まで台湾で生活していました。家の近くに空軍基地があったので屋根の上を飛ぶ飛行機のお腹を見上げていました。「飛行機が飛んで行くよ」と見ていたけどあれが戦いに行っていたとは思っていませんでした。山の中を逃げまわったり、ヘビの皮をはいて、食べられるようにしているのを見ていた記憶が鮮明に今も心に残っています。

大野温美



宮田正美さん71才で運転免許を更新されました。(更新)できるのか、わからなかつたけど、してみたらできたそうです。実技も筆記も大丈夫だったそうです。ギターも70才から始められました。今何の曲を練習しているのかとピコックも見せていただきました。「左手がはずかしい」と言われ笑っていました。次は大型免許の更新に挑戦するそうです。

宮田正美さん71才で運転免許を更新されました。(更新)できるのか、わからなかつたけど、してみたらできたそうです。実技も筆記も大丈夫だったそうです。ギターも70才から始められました。今何の曲を練習しているのかとピコックも見せていただきました。「左手がはずかしい」と言われ笑っていました。次は大型免許の更新に挑戦するそうです。



《スタッフ紹介》 介護士 江尻一三と申します。下三緒出身なのでこの周辺の事はなんでもわかると思いますので何でも聞いて下さい。

利用者さまがわからない事、スタッフがわからない事、何でも聞いて下さい。

編集後記 武田加津江

同級生から電話で、最近考えるのが億劫になってきて、私の質問の答えが出ないとのことでした。話を聞いて思い出したので、答えはいらなくなりましたが、同期生たちと行った山口の西長門リゾートホテルは秋が深くなって来て、見る所も増えてきたので、又出かけられたらいいねと話が終わりました。子どもの詩の評を書いておられる長田弘さんは、「鉛筆を持つと書きたくなるんじゃないかと鉛筆が書かせるんだ」との評を書いておられました。それを友人に話してみたところ、「なんでも書いてみる」と言うので、「私に1枚はがきを書いてみたらどう?」と試してみました。私たちの脳の老化を進行させないためには考えて書くことが良いと思います。ということで、彼女は1枚私にはがきを書くでしょう。楽しみです。顔を見て話すのが特効薬ですが、まだまだコロナが続いているので、会って話すことはできないけれども喋ることと書くことが老化の特効薬じゃないかと思えます。



青沼洋子様 指先ではかる酸素飽和度で、96%の値が出るようになりました。

① 口から吸って鼻から吐くを5回  
② 呼吸がしやすいように筋肉をほぐす

これで成功しました。呼吸法の成功例