

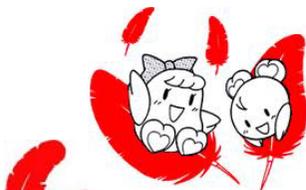


「つどい」



菊池市社会福祉協議会ふれあいサロン

2011年10月 発行



赤い羽根
共同募金

10月1日▶12月31日

赤い羽根共同募金～じぶんの町をよくするしくみ～

今年も10月1日から全国一斉に、赤い羽根共同募金運動が始まりました。毎年、地域の皆さまの多くのご協力により、募金活動が行われています。

1人ひとりのあたたかいお気持ちが1つになり、地域の福祉に活かされています。

どうぞ今年も皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

10月の行事予定

菊池ふれあいサロン

七城ふれあいサロン「ななしろ」

3日(月)～7日(金)	体操・誕生会	3日(月)～8日(土)	野外活動
11日(火)～12日(水)	体操・ゲーム	10日(月)～15日(土)	} ゲーム
13日(木)	合同交流会(月・木)	17日(月)～22日(土)	
14日(金)	体操・ゲーム	24日(月)～31日(月)	コスモス見学
17日(月)～21日(金)	ビデオ鑑賞		誕生会・体重測定
24日(月)～28日(金)	野外活動・カレンダー渡し		
31日(月)	体操・ゲーム・カレンダー作り		



旭志ふれあいサロン

泗水ふれあいサロン

3日(月)～7日(金)	誕生会	3日(月)～7日(金)	体重測定・壁面作成
11日(火)～14日(金)	工作	11日(火)～14日(金)	文化祭準備
17日(月)～21日(金)	カレンダー作り	17日(月)～21日(金)	誕生会
20日(木)	合同交流会(月・木)	24日(月)～28日(金)	野外活動
24日(月)～28日(金)	野外活動	31日(月)	自由選択
31日(月)	自由選択		



10月は「3R推進月間」です

「3R」とは、Reduce(リデュース:減らす)、Reuse(リユース:再使用)、Recycle(リサイクル:再資源化)の3つの言葉の頭文字をとったものです。3Rに取り組むことでごみを少なくし、限りある地球の資源を有効に、繰り返し使う社会を目指しています。

今回は、身近な3Rを3R推進キャラクター「コマメちゃん」に紹介してもらいます。

コマメちゃん、買物袋(エコバック)を持っていきなう!

再生品を選ぶようにしてね♪

再使用できる容器や、つめかえ製品を選ぼう!

包装はできるだけ少ないものを選びましょう

No!

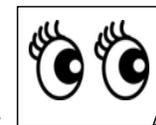
環境省「3R推進月間」ホームページ参照

第14回 ふれあい健康講座

昨年に続き、猛暑日が続いた今年の夏もようやく過ごしやす季節となってきました。「食欲の秋」「運動の秋」「芸術の秋」と楽しみの多い時期ですが、「読書の秋」ということで、今回は目の健康についてお話します。

こんなことで目は疲れる!

人は情報の80%を目から得ていると言われていています。ただ起きているだけでも、目はしっかり働いているのです。秋になり日が沈むのが早くなり、乾燥しやすい季節になっています。これまで以上に、目は疲れているのです。



目の疲れがたまると・・・?

具体的な症状としては軽いところで、目が乾く・痛む・かすむ、充血するなどが挙げられます。ひどくなると、頭痛や肩こり、吐き気がおこるなどの症状がみられます。これらの症状が続きストレスがたまって、不眠や軽うつ状態になることも・・・。目の疲れは、決してあなどってはいけません。



田辺三菱製薬「ヘルスケア製品サイト」参照

☆次回は疲れ目の予防についてお話します☆



菊池ふれあいサロン



平成23年度ふれあいサロン
秋のミニ運動会

☆お楽しみ会☆

今年も秋のミニ運動会がスタートし、笑いあり、楽しさあり、涙あり?!のドラマが繰り広げられました。サロンは熱気ムンムンです!



「応援合戦」
むしやん、よかバイ!



「あ～んしてバクッ」
照れずに大きなお口で(´0´)



旭志ふれあい、サロン



ステキな笑顔
と、優雅な踊り
にうっとり

合同交流会で、アロハフラヒロ
コ教室の方々に、フラダンスを
披露していただきました。皆さ
ん大変喜ばれました



手作りのレイを
プレゼントして
いただきました

祝 敬老の日

今年もついんスター様より、アイスクリームをいただきました!
甘くておいしいアイスクリームに、笑顔あふれる敬老の日となりました。
ありがとうございました!!



七城ふれあいサロン ななしろ



秋のお出かけに、コスモスはいかが?

10月29日(土)から、七城ふるさとコスモス祭りが開催されます。
七城の河川敷が、150万本の色鮮やかなコスモスで埋め尽くされます。
みなさんで、来てはいいよ!



まるでコスモスのじゅうたんのようです!



泗水ふれあいサロン

10回戦ゲーム



大きなトランプを使用して「10回戦ゲーム」を行いました。
赤チームと黒チームに分かれて、皆で盛り上がりました!



ドキドキするば
いた〜!

誕生日会 敬老会

ボランティアの皆さんにフラダンスを踊っていただきました。
南の島にいるような気分になり、皆で一緒に手を動かしながら楽しみました。



心のこもった
踊りで、素敵
なひとときとな
りました



みんな
アロハ〜

