

# サロンニュース



## クリスマスツリーの オーナメントづくり

◎一番町はあとサロン



一番町はあとサロンでは、新しく手芸のプログラムがスタート！（協力：なでしこフランス）  
11月は、「クラフトバンド」という紙で作られている紐を編んで、手のひらサイズの可愛いクリスマスツリーの飾りを作りました。  
最初は参加者の皆さんも苦戦していました。ポランティアさんの力も借り、最後には全員無事に完成！皆さんのやりきった笑顔が印象的でした。  
1月は、クラフトバンドで小物入れになる手のひらサイズのかごを作成予定です。ご興味のある方は、ぜひお申込みください！

## 「サロンでチャレンジ」で 楽しくストレッチ！

今、はあとサロンでは、高齢者活動センターが配信している「自宅でチャレンジ！」という動画を視聴しています。

ストレッチをしたり、ツボ押しなどの紹介をする動画があり、それを見ながら体をほぐしています。一人でやるよりも、楽しく体を動かせると好評です！

気温も下がり、部屋に閉じこもりがちな季節。サロンで一緒に楽しく体をほぐしませんか？

三つのサロンそれぞれに日程を決めて視聴していきますので、詳しくは各サロンのページをご覧ください。

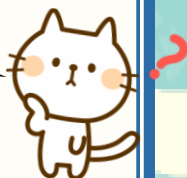


## サロンクイズ！

話すことが好きな道具は  
なんでしょう？

「話す」を別の  
言い方にすると…？

解答はサロン職員まで！  
正解者には、ささやかなプレゼントをご用意しております♪



## 編集後記

今月より、編集後記としてサロン担当からの一言コーナーを設けました。よろしくお願ひします！  
先日、一番町はあとサロンにテレビを設置しました！大画面で体操の動画が見られると好評です。  
事務所ではパソコン作業も多いため、私もサロンで、利用者さんと一緒にストレッチをしています♪  
食事・運動・睡眠をしっかりして、健康に過ごしたいですね。では、またサロンでお会いしましょう！（平木）