

# かわら版

## 自主事業報告 1月

### ○おとなのなういごとシリーズ～健康麻雀編～

10月1日～12月3日(毎週日曜日 全10回)

10月から始まった健康麻雀ですが、12月3日に最終日を迎え無事に全10回終了しました。参加者みなさん仲良くワイワイとやっていた麻雀終わってしまえば少しだけさみしいリトゴです。第4回目から参加して、また未経験のリトゴでした。なんと、最後の方の回では、リチからのロンであがれるようになりました!! そして、麻雀大好きになりました☆ ココまで出るようにさせてくれた講師の瀬下舞香さん、ありがとうございました♪



### ○アロマ講座～第4弾～

11月26日(日)

職員のためのアロマ講座第4弾でした!! 今回はハンドクリームとエソミツのソープクリームを作りました! ローズマリーのアロマオイルが人気でした。ハンドクリームもソープクリームも湯煎で溶かし流し込むだけで簡単にできました! お友達へのちよとしたプレゼントに良さそう! 方もいっ今日も満足度高い講座になりました! また次回もお楽しみに♪



### ○おとなのなういごとシリーズ～折り紙編～ 11月29日(水) 12月6日(水)

おとなのなういごとシリーズ、今回はハンドメイドクリエーターの小川さんが講師をしてくださいました。2回にわたって、お花のくす玉を作りました。1回目は折り紙の色選びから始まりハーツを折っていました。コツをつかむまでが大変でみなさん難しい...と言いつつ集中して折っていました。2回目は組み立てからスタート! 先生と一緒にコツコツと... みなさん時間内に組み立てることができました!! とてもステキなくす玉ができていて良かったです!!



### ○コミアラクリスマスイベント 12月10日(日)

① リズム de あらほう～クリスマススノウボール～



9月に開催したリズム de あらほうのクリスマススノウボールで pompon さんが再び来てくれました! 足元のゆたおいさんと笑顔がたまらなく可愛いかわりおねえさん、金魚のついた風船をみんなにプレゼントしてくれました。その風船をみんなが音楽に合わせて上で振ったり下で振ったりしました!! 最後の方にはトナカイさんが来てくれて一緒に踊っていました。そしてラストにサンタさん登場☆ 記念と一緒に写真を撮ってもらいました!

② コミアラサンタグリーティング

コミアラにサンタさんが来てくれてみんなと写真を撮ってもらいました! サンタさんにお手紙をわたしている子もいました☆ リズム de あらほうのゆきおにいさんとかわりおねえさん、そしてトナカイさんもいてくれてにぎやかで楽しいグリーティングになりました! 来年のクリスマスはどんなイベントでサンタさんは来てくれるのか... お楽しみに☆



コミアラHPで  
ステキな写真が  
いっぱい見れます!

自主事業予告 2月3日(土) ① 9:30~10:00 ② 11:30~12:00  
バレンタインクッキングPHOTO～和スイーツと蒸しケーキ～  
予約受付開始 ⇒ 1月15日 8:30~  
予約受付開始  
各先着4組

## 冬場は多発するヒートショック

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起るとヒートショックといわれます。暖房のきこいにくい寒い脱衣所へ、そして湯船に入るタイミングに起こります。特に10℃以上の温度差がある場所は危険といわれています。

- ・65以上 高血圧糖尿病がある
  - ・肥満、糖尿病がある・浴室に暖房設備がない
  - ・香風呂、熱い風呂が好き・30分以上湯に入る
  - ・飲酒後にお風呂に入る人がいる
- (1)ヒートショックを防ぐには?

影響を減らす方法

温度差を小さくし、身体に負担の少ない入浴方法に  
徐々にお風呂を楽しんでください!

## 部屋利用時の注意

いつもマナーを守り利用していただきありがとうございます。  
部屋利用時の注意点をみんなでおさらいしましょう!

- ・使用後は原状復帰をお願いしています。  
(窓の鍵のロック解除機かけも忘れずに!)
- ・ゴミはお持ち帰りをお願いしています。  
(ゴミボックスはありません)
- ・忘れ物が時々あります。お帰りの際は「いまいらすと」忘れ物がないか確認をお願いします。
- ・調理室以外は火器の使用厳禁です。
- ・備品を汚破損した場合は利用者負担での原状復帰(修理)となりますので気を付けましょう。

みんなのつみやき  
新年なので抱負と  
つみやきたいと思います!  
「今年ももともと  
成長する!!」  
これからの今年の抱負です!

わからないことがあれば  
いつでもスタッフに聞いてください! (^\_^)

## 学びのコーナー

象形文字 ⇒ 物の形をかたどって描かれた文字からなる文字体系で、絵文字からの発展により生み出されています。

新  新

分解すると3つの漢字  
⇒ になります。又が立ち上がり斧を持つ。新しい時代を切り開く... みたいな意味です。右が木、左が斧。おのを表す象形文字です。

年  年

毎年収穫される麦がイメージです。  
⇒ 黒い横線は「一年」を表しています。

窓口前に置いてある「ミナラ通信」をご存じですか? かわら版と平行してみよこまに情報をお届けしています。ぜひ、お手に取ってご覧ください。ミナラ通信は不定期発行です。

~2024年~

1月10日は、110番の日です。  
ハンドサイン覚えて、いざという時に使しましょう!

新年になりましたね!  
今年もよろしくお願ひいたします。  
ゴミアラ職員一同

