

# なんができよんな川添

2020年3月号  
【連絡先】豊岡 由里  
TEL 866-4587

## 春のバス旅行決定 あなたもご参加を！

川添支部恒例のバス旅行が3月30日に決まりました。今回は、春の陽気に徳島をぶらぶらと、眉山の桜と「ひょうたん島」（徳島市の中心部が空から見るとひょうたんの形をしている事からそう呼ばれている）



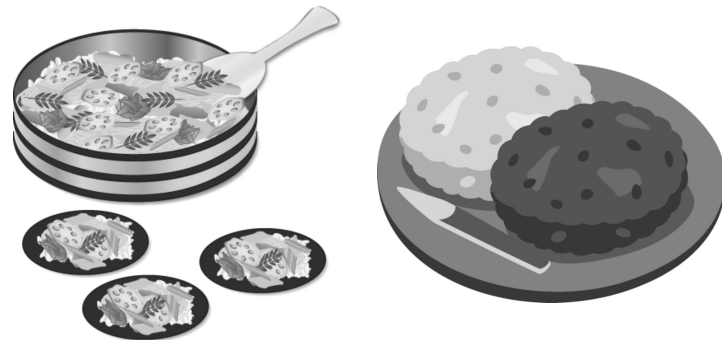
クルーズを計画しています。申込み書を入れておりますので、よろしくお願ひします。

多数のご応募をお待ちしております。なお、定員になり次第、締め切らせていただきます。ご了承ください。



## 菜の花ずし、おはぎのご案内

恒例のおはぎと菜の花ずしをつくりまします。申込み書を入れておりますので、よろしくお願ひします。



## 八反地わかば会 頑張って2階へ！

普段は集会場の1階で活動していますが、1か月前からエアコンの調子が悪くて2階で活動をしています。ご高齢の方にとって階段の上り下りは危険が伴いますが、声掛けをしながら見守っています。

最初にお茶とお茶菓子をいただきながら交流会の始まり

です。女の方が集まればとても賑やかで、楽しく過ごしています。先日は、床に足を投げ出して座り、ボールを蹴ったり、ごろりと寝転んで簡単な運動を行いました。寝転んだときは背筋が伸びて気持ちがいいので、おしゃべりが止まらなくなります。たまには皆で横になってごろごろするのも良いものですね。



## 久米山げんき会 令和初の新年スタート

令和初の新年を迎えた久米山げんき会は鏡開き・新年会と恒例の行事でスタートしました。毎回の豊岡理事による体操に始まり、各種行事の後、菓子・果物などでお茶・雑談を楽しみます。時には手作りスイーツがおしゃべりに花を添えます。

新しい活動で、脳トレの一つとして豊岡理事の指導のもと、切り絵を始めました。いつものことですが、男性会員は黙々と、女性会員はおしゃべりも交えて、和気あい

あいと楽しみながらも、真剣に作品作りに取り組む姿。大勢の新米弟子？が一から手ほどきを受け、一生懸命頑張っています。

何でも挑戦する久米山げんき会は、今年も楽しく元気にスタート！！



## いきいき水田 毎月健康の講座を開催



いきいき水田では、毎月1回健康の日があります。健康の日は、健康チェック・脳トレ・健康体操に加えて、旧日赤病院の看護師さんで、今は当会のメンバーが自前での健康講座をしてくれます。

毎月、その季節に関する体調のお話です。今月は2月4日、インフルエンザ予防についてのお話でした。今、毎日ニュースで報道されている新型コロナウイルスが高松に来ないようにと、お話を締めくくりました。