

小鳥のさえずり

平成25年1月1日発行 147号

1月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				三社参り	舞踊会	
6	7	8	9	10	11	12
買い物	出張理髪 詩吟会 のんきー 広場	新年祝賀式 絵手紙教室	喫茶店	書道777 元気体操 出張販売	舞踊会	カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
買い物	のんきー 広場 もぐら打ち	アロマテラピー	のんきー 広場	書道777 元気体操 出張販売	舞踊会	
20	21	22	23	24	25	26
買い物 誕生会	のんきー 広場 詩吟会		喫茶店	書道777 元気体操 出張販売	舞踊会	川柳会 カラオケ
27	28	29	30	31		
買い物	のんきー 広場	バスハイク	のんきー 広場 平松眼科	書道777 元気体操 出張販売		

大地川柳会秀句 田代まっこ選

餅搗く杵の音絶えて
静かな静かな年の暮れ 古賀富士子

【自由句】

誰にでもついて行きたいイノコズチ 古賀モト
木枯らしで一個残った赤い柿 来崎博夫
ペタンコペタンコ餅つき屋の
来ていた年末は遠い昭和の風物詩 志久 房

次回の課題は「寒い・寒」です。
皆様ふるってご参加下さい

謹賀新年

今年もいろいろなことに感動して心を動かし、出来ることは自分でやって体を動かし、笑顔いっぱい健やかな日々を過ごしましょう。

平成25年 元旦
ケアハウス大地 施設長 西山はるの

クリスマスリース作り



お茶会



クリスマスコンサート



毎年恒例のオロホンボと仲間たちによるクリスマスコンサートが行われました。皆さん一緒に歌ってとても盛り上がりしました。

ケーキとコーヒーもおいしかったです(^0^)/

忘年会



今年も1年を振り返り、撮りためた写真をスライドショーにしてみんなで見ました。ビールや甘酒を飲みながら、いろんな写真に話も弾んで楽しかったです。

編集後記 (担当：山口)

2013年がスタートしました。皆さんはどんな目標を立てられましたか？私の目標は、お腹周りのダイエットです。方法は、腹圧をかけることです。常にだらんとしているお腹を、意識的に力を入れてへこまし、胸で息をするような感じです。これを気かけて実践すれば脂肪が筋肉にかわっていくそうなんです。果たして本当にスッキリなるかどうかは？まずは、日々気にかけて実践して行きたいと思っています。皆さんも試してみてください！！

小鳥のさえずり編集担当者：野口淑子・江原ユカ・山口真澄

1月の誕生者紹介

来崎博夫様
松尾 守様
片桐セキヨ様
戸田君子様
池田フデ様
矢野清子様
来崎朝子様
鳥井廣子様
中馬俊宏様

おめでとうございます