



今回のテーマ
「これからやってみたいこと・
挑戦してみたいこと」
前回に引き続きこのテーマでいきます！
さあ、何をしましょうか？
人生で今日が一番若い日です！！



55. 江口

パート2 PPK にさっそく取
り組んでいます！色読みクイズ
体操がお気に入り



56. 長野

おでかけの予定もあるし、何か
学習の機会も作りたいし・・・。
文武両道めざしてます(^_^)



57. 西泉

オリジナルの「西泉
PPK かるた」で
楽しくにぎやかに
遊ぼうと思っています！



58. 新須賀

パート2を 1 番から順番にやって
ます。今日は 4 番に挑戦しました。
これからも楽しく続けていきま
す！

107 番目、誕生！

清水（川東圏域 高津校区） 毎週金曜日 10:00～

市民体操指導士研修・交流会が実施されました

令和 5 年 6 月 21 日、31 名の市民体操指導士が参加し、研修と交流を行
いました。短い時間ではありましたが、みなさんの熱い思いに触れ、
とても頼もしく、またこれからが楽しみになりました。



予告

「元気もりもりシニアの交流会」開催決定！

日時：令和 5 年 11 月 21 日（火）14 時

場所：文化センター中ホール

今年はみんなで参加しよう!!



まめ知識

お手玉は洗うこと
ができます

セラバンドは 1 年から 1 年半で交換し
ますが、お手玉ってずっと使い続け
ますよね。私もそう、何となく薄汚れて
はいるものの・・・。

でもこのお手玉、普通に洗濯機で洗っ
ても大丈夫なんだって!!

中身はペレットという
プラスチックだからね。

私もやってみたよ

一応ネットには入れたけど
あとは洗濯機でガラガラ。
みんなもやってみて！





2023.夏号

「コットン」ってどんなところ？

1996 年、総合福祉センターの開設と同時に、障がい者の作品・製品の展示と販売を目的に、公募ボランティア 38 名でスタート、障がいを持つ人たちの自立と社会参加を支援しています。



「さおり織り」は、糸を紡ぐところから。根気のいる作業です



古い着物をリメイクするにも、まず一度ほどかないと…



ほどいてアイロンかけて、使いやすい布地になりました



コットンでは、作業を一緒にしてくれる方を募集しています。時間や曜日は要相談。気軽に自分のペースで、あなたの趣味・特技を活かしてみませんか？

【内容】着物ほどき・さおり織り・編み物・縫い物…など

*持ち帰って自宅でできる作業もあるそうです

連絡先：福祉の店コットン（総合福祉センター内）

☎ 0897-35-2940/070-5680-7370

毎年社協で実施されている「いきいき幸せフェスティバル」では、着物リメイクの作品が通常の 3 割引きで販売されます（一部除外品あり）。

まーす

MaaSが来るよ～🚗

管理栄養士や保健師・看護師、作業療法士など「介護予防」の専門家たちが、あなたの近くにやってきます。見かけたら、お気軽にのぞいてみてください。

（その場では相談に応じられない場合もあります）

