おんたけ新聞

平成29年 5.6.7月号

★5月誕生日

[redacted]

★6月誕生日

[redacted]

★7月誕生日

[redacted]

皆様　お誕生日おめでとうございます。

おんたけ紹介コーナー

みなさんをご紹介するコーナー！今月号の主役はお二人！小牧市在住の[redacted]様、大口町在住の[redacted]様です。おんたけではみなさんにいろいろな事に取り組んでいただけるように、カラオケや工作等を行っています！今回はその中から、書道に取り組まれたお二人です。6月より「朝顔」「初夏」「花火」と書かれた習字を入り口に飾らせて頂きました(*^-^*)。作品の隣には、折り紙で作られた朝顔も並んでいます！素敵な書道作品と色鮮やかな朝顔がとてもきれいですね☆墨の香りは懐かしく、落ち着きます！

【～リハビリ簡単体操～】

①椅子に深く座り足をそろえます。
②両方のかかとを軽くあげます。
③かかとを戻して、つま先をあげます。
④この運動を交互に行いましょう。

【効果】
血液の循環が良くなり、むくみの解消や予防にもつながります(*^-^*)
まずは1～2分で試してみましょう☆

新企画コーナー:絵手紙教室

3月から月に1度講師の酒井澄子先生をお招きして開催しています。短い時間ですが、お手本を見ながらみなさん真剣に作品作りに取り組まれています☆一人一人の個性が素敵な作品へと繋がっていますね！絵手紙教室は当日参加OKです！気になった方は今すぐスタッフへお声掛けください♪おんたけ入り口に毎月の作品を展示していますのでご覧ください♡

新企画コーナー:クラフトバンド 手芸教室

4月から月に1度講師の石川恵先生をお招きして開催しています。「クラフトバンド」とは、しっかりとした紙バンドを使い、ボンドで貼り合わせて様々な形を作り作品に仕上げていくものです。季節に合ったモチーフを先生が用意して下さいます。みなさん、かわいい作品を一緒に作ってみませんか？＊参加費が必要になります。石川先生のHPはこちらです
http://ameblo.jp/shiisan75/

〈[redacted]の食コーナー〉〈テーマ:うなぎ〉

梅雨も明け、どんどん暑くなってきましたね。7月のお誕生日御膳は「土用の丑の日」という事もあり、うなぎが出ました！うなぎが出るだけで嬉しくなってしまうのは私だけでしょうか(*´▽`*)。ところで、うなぎには沢山の栄養が含まれていることは有名ですよね？特にビタミンAという成分が多く、肌の健康を維持したり、鼻や喉の粘膜を細菌から守る効果があるんです☆また、疲労回復効果もあり、暑い夏を乗り切る為には必要な成分なんです♪しかし、値段が高くなかなか食べる機会がないうなぎ。そんなうなぎの代わりにビタミンAが豊富に含まれている食品はレバーや卵、チーズ、緑黄色野菜等です。ビタミンAは油を使って調理すると吸収率がアップする事も特徴の1つです！まだまだ続く暑い夏。手軽に食べれるものでしっかり栄養を補給しましょうね(*' ▽')

イベント盛り沢山

5月20日「アマリリス」
(ハンドベル演奏ボランティア様)
初登場です！大小のハンドベルが並び静かなムードの中始まりました！たくさんのベルを使いこなし全9曲を演奏してくださいました！途中で手遊びや体操を交えながらみなさんと一緒に楽しむことができましたね☆また来て頂きたいですね♪

5月25日「犬山市民合唱団」
(合唱ボランティア様)
季節の歌「わかば」「バラが咲いた」から始まり全8曲披露していただきました。みなさんと一緒に「上を向いて歩こう」を合唱し、最後は「ふるさと」をしっとりと歌って下さいました♪懐かしい思い出と共に心に響きましたね(^^♪

6月10日 「鼓珀」
(和太鼓演奏ボランティア様)
力強く響きわたる和太鼓の音。2人1組でペアになり大太鼓を叩いたり、大中小それぞれの太鼓でリズムよい演奏を聴かせてくれましたね♪とても盛り上がりました！子ども達の一生懸命な演奏にもとても元気を頂きました(*'▽')

6月24日「ゆみフラサークル」
(フラダンスボランティア様)
ゆったりとした音楽とフラダンスが始まり、一気にハワイの雰囲気に包まれたおんたけ。ゆるやかな踊りからアップテンポの曲までいろいろな踊りをみせていただきました☆そして、曲ごとの衣装チェンジも見どころの1つでしたよ(*´▽`*)

7月7日「幸の風」
(大正琴ボランティア様)
力強く、でも優しい音色の大正琴がおんたけに響きわたりました。自然とみなさんの歌声も聞こえてきましたね。ドレスアップしたスタッフが登場した時は大きな歓声と拍手に包まれました☆七夕が素敵な時間になりました。

7月25日「和楽会」
(舞踊ボランティア様)
軽快なリズムの音と共に「これから音頭」が始まり飾りが付いた棒で音を出していましたね。しゃもじを使いお座敷小唄を披露し、最後はみなさんと一緒に「我は海の子」を合唱しました☆折り紙で作った手作りのプレゼントも頂きましたね☆

～新スタッフ紹介～

《[redacted]》

7月から御嶽で勤務させていただいています。まだまだ日々勉強中でご迷惑をおかけするかと思いますが、1日でも早くお役に立てるよう笑顔でがんばります。どうぞよろしくお願いします。