



# おんたけ新聞



平成30年 5, 6月号

## おんたけ紹介コーナー

みなさんをご紹介するコーナー  
今月号の主演は扶桑町在住の

様です☆今回は さんの趣味やおんたけでの楽しみをインタビューを交えてお聞きました♪二六子さんの楽しみは「カラオケ」だそうです！おんたけに来ると必ずカラオケに参加されています！歌がお上手なので、どこかで練習されているんですか？と質問をしたところ、カラオケ喫茶に行っているんだとか！カラオケ喫茶で練習している成果がこちらでも発揮されているという事ですね（\*^▽^\*）

\* さんには好きな歌手がいるようで「山内恵介」さんです！みなさんご存知ですか？愛称は「けいちゃん」と呼ばれているようです☆けいちゃんの曲の中で一番好きな歌は「さらせ冬の嵐」。みなさんも聴いてみてくださいね♪

\*最後に今後の目標は何ですか？とお聞きしたところ、「もっと歌が上手になりたい、リハビリを頑張ってけいちゃんのコンサートに行くこと！」とお話して下さいました。やはり、好きなことに取り組んでみえる方はとっても輝いていますね！これからもどんどん歌を歌って素敵な歌声を聴かせてくださいね！



## 【リハビリ簡単体操】

◆首周りを柔らかくする運動◆  
\*首を動かして、首こりや肩こりを解消しましょう。

- ①首を上下に動かします。（10回を2セット）
- ②首を右に傾け、次に左に傾けます。（10回を2セット）
- ③首を左右に回します。（10回を1セット）



### ★ 5月誕生日



### ★ 6月誕生日



皆様 お誕生日おめでとうございます。

### ～作品紹介～



季節の花「あじさい」をスタッフ岩下が作りました！6月中はおんたけに飾られていました☆

## 絵手紙教室

5月、6月の作品のご紹介です！月に1度の絵手紙教室をみなさんとともに楽しんでいます☆久しぶりに参加された方は朝からとてもわくわくされていました（〃）/

5月の作品は緑・オレンジ・ピンクと春らしい色を使った作品が多く並びました♪  
6月の作品は暑くなる夏に向けて風物詩のうちわや金魚、かき氷、スイカなどが描かれ、季節を先取りしています（\*^▽^\*）

## クラフトバンド手芸教室

先生の説明を真剣に聞いてから、一生懸命作品作りに取り組みます☆カエルや金魚は同じ作品でもそれぞれ違った表情を見ることができました☆

5月、6月に行われたクラフトバンド手芸の作品をご紹介します。  
5月は梅雨の時期に向けて季節のあじさいとカエル。  
6月は夏の風物詩でもある金魚をテーマに可愛いリースを作りました～（\*^▽^\*）

## イベント盛り沢山

**5月25日「和楽会」**  
（舞踊ボランティア様）

**5月30日「ひだまり」**  
（ハンドベルボランティア様）

**6月25日「さくら楽団」**  
（歌謡ボランティア様）

出雲地方に古くから伝わる民族楽器の「銭太鼓」を使用したくさんの演目を披露して下さいました☆棒の中には「銭」が入っているそうです！上達するコツは？という質問には、「1度覚えると自然と体が動きます！少々間違っても良いんです♪楽しんで踊ることが一番です」と答えて下さいました！衣装のハッピーとカラフルな銭太鼓が魅力的でした♪ また来ていただきたいですね☆

初登場です！綺麗な音色のハンドベルで季節の曲を奏でてくださいました♪ 鳴子踊りでは、腕を上下左右に大きく動かし、みなさんと一緒に踊れるよう振り付けを考えてくださいました！最後はアンコールもありスタッフも飛び入り参加♪「大口音頭」を鳴子を持って楽しく踊らせて頂きました（\*^▽^\*）お揃いのピンクのハッピーも可愛かったですね！

「ゆみこ&まき」のお二人で「さくらドロップス」として活躍されていますが、今回はチェロ&ギターは今岡さんとパーカッションの倉知さんもあり、「さくら楽団」として登場！伸びのある素敵な歌声とチェロの深みのある重低音、リズムカルなピアノの音色にマラカスの盛り上げでみなさんから「笑顔」がはじけました☆最後の「聖者の行進」は手拍子が自然と始まりとても盛り上がりました！（〃）

## 〈おやつイベント：チョコファウンテン〉

4月16日、5月16日に月に1度のおやつイベントが開催されました！今回のおやつは「チョコファウンテン」。みなさんチョコファウンテンをご存知ですか？溶かしたチョコレートを噴水のように流し果物やお菓子などにチョコレートをつけて食べるものです！最近ではホテルや結婚式などでも行われているようです☆（チョコレートの噴水タワーはこちら⇒⇒）

チョコファウンテンを準備をしている時からおんたけの中はあまーい香りで包まれ、みなさんからはいい匂いとの声が聞こえてきました♪今回は「バナナ・夏みかん・カスターラ」をご用意しました！みなさんチョコレートをつける時はとっても真剣な顔をされていたが、食べた瞬間素敵な笑顔に大変身（\*^▽^\*）楽しさと美味しさが伝わりました◎

ここで豆知識！  
手軽に食べられるお菓子として大人気の「チョコレート」ですが、カカオポリフェノールという成分が含まれているのをご存知ですか？カカオポリフェノールとは血圧低下、動脈硬化予防、美容効果、アレルギーの改善、脳の活性化に効果があるとされています。そして、ストレスをやわらげる効果もあるそうなんです◎しかし、チョコレートは高カロリーで、カフェインに似た成分も含まれている為、「毎日」「数回に分けて」食べるのがポイントだそうですよ（\*^▽^\*）