

# おんたけ新聞

平成 29 年 11、12 月号


★ 11 月誕生

★ 12 月誕生

皆様 お誕生日おめでとうございます。

### ～リハビリ簡単体操～

だんだんと寒くなってきましたね。腕回し運動をして身体を温めましょう！



- ①両肘を90°に曲げて前にグルグル回します。
- ②次に両腕を後ろに回します。  
\*まずは、30回を目標に行います
- ③両肩を上・下に20回動かして終了です。

体温が1度上がると免疫力が5倍になると言われています(〇)/

### おやつイベント:ワッフル

12月22日に月に1度のおやつイベントが開催されました！今回はクリスマスが近いということもあり、いちごやブルーベリー、マンゴソースを使って素敵な飾りつけまでしていただきました！とっても美味しそうでしょ？甘い物はキラキラ輝いてみえますよね(笑)ちなみに、ワッフルはオランダ語で蜂の巣、英語では無駄話という意味があるようで、格子柄がまさに蜂の巣のようですね！次回は何かのおやつが出るのかな？お楽しみに～♪



### おんたけ紹介コーナー



みなさんをご紹介するコーナー！今月号の主演は小牧市在住の■■■■様です。■■さんは日々脳トレプリント、書字プリントを熱心に取り組まれています！とっても頑張り屋な宏さんにインタビューしてみました☆

☆脳トレプリントや書字プリントに取り組もうと思った理由は？  
→やはり頭のリフレッシュですかね。

☆取り組む時に心掛けている事は？  
→ゆっくりと丁寧にとっていますが、時間に追われて雑になってしまいます(笑)

☆座右の銘など、自分で心掛けている言葉はありますか？  
→真面目に、ただし適当にええかげんに！！

「真面目にただし適当にええかげんに！」素晴らしい言葉ですよ！真面目すぎると続かない、適当にええかげんにと心掛けている事で挑戦したいことが続いているとおっしゃっていました☆■■さんは今後写経にも挑戦していきたいとおっしゃっていました！これからの挑戦に応援と期待をしていますね(^◇^)

### クラフトバンド教室

11月、12月の作品をご紹介します！11月はクリスマスリース、12月はしめ縄を作りました☆みなさん熱心に取り組まれていますね！



### ～絵手紙教室～

11月、12月の作品です！深みのある色を使い、秋・冬と季節にあった作品が並んでいますね☆毎月の作品はおんたけ入り口に飾らせて頂いています。



### イベント写真館

11月25日「遠藤 伸子様」  
シャンソン歌手ボランティア様  
「パリの空の下」から始まり、「ラストダンスは私と」では歌いながらみなさんと握手をされ、素晴らしい歌と語りを披露して頂きました。「100万本のバラ」では、服の袖に大きなバラをイメージした衣装を見せてくださいましたね！とても魅力的なステージで感動し胸が熱くなりました(〇)/

12月12日「フィオーレ」(初登場)  
ピアノ演奏ボランティア様  
四季の童謡から懐かしの曲全13曲披露してくださいました！扶桑町出身のお二人、実は姉妹だそうで、ピアノ担当はお姉さん、歌担当は妹さん。みなさんに出会い祖母と一緒に過ごした時や気持ちを思い出したそうです。みなさんの歌声も聞こえ、心のもった歌声がおんたけを包み込みましたね♪ちなみに、フィオーレはイタリア語で「花」を意味しているそうですよ☆

12月16日「Cony & Inbaks」  
(コニー&インバックス)  
バンド演奏ボランティア様  
「雨の御堂筋」から始まり体に響き渡るバンド演奏が魅了的☆今回は12月ということでサンタの衣装で登場(\*-\*)衣装も見どころの1つですよ♪演奏中は手拍子と歌声が自然と始まりましたね！お馴染みになったエアークターも大好評でした☆

12月23日「ゆみフラサークル」  
フラダンスボランティア様  
フラダンス特有の美しい踊りの始まりです。見どころの1つ、衣装チェンジ！赤や黒、黄色など6着を見せて頂きました☆フラダンスで使われる伝統的な楽器「プイリ」が登場、プイリとは短い竹の先に切れ目を入れたもので、竹同士を叩いたり、体を叩いたりして音を出す楽器だそう。伝統的な楽器をみる貴重な機会になりました(〇)/

12月25日「クリスマス会」  
今年のクリスマス会は丹羽先生の音楽療法と合同で行いました☆まずは「赤鼻のトナカイ」にのせてサンタになったスタッフの登場！よく見るとかわいいサンタの中に女装サンタもいたんですよ！お気づきでしたか？スタッフによる出し物はダンス。AKB48の「恋するフォーチュンクッキー」を踊りました(^◇^)そして、リクエスト曲を交え丹羽先生にピアノ演奏をしていただきましたね♪とても楽しく特別な時間になりました～。来年のクリスマス会も今から楽しみです☆

