

サンサンサロンだより



3月号

暖かかったり寒かったりという日々ですが、季節を彩る花々がほころび始め、季節は少しずつ変わろうとしています。今年も花見やドライブを楽しみたいと思います。

ゲーム&なつかしバンド

3月27日(木)



★バンドの皆さんありがとう。



★風船バレーソ〜!



★リクエストなにしようかな



★すごろくゲーム
サイコロふりましょう。

*午前中は、ゲーム大会
風船バレー・すごろくゲームで盛り上がりました。バツゲームでは動物のものまねをして「ワ〜! 似ているよ!」
とみんなで大笑いでした。
*午後は、なつかしバンドのみなさんリクエストもドンドンして、バンドの皆さんも大忙しで、思いっきりうたいました。楽しかった〜!!

サンサン体操

毎週火曜日



*肩 ポン!



※リズム運動(上半身の運動)

隣人と軽くタッチしながらリズム感をとりもどします。

両手で自分の膝を打ち、右隣・左隣の人の膝を軽くうつ。

2拍子・3拍子・4拍子のリズム運動ですが、自分の顔の前で「ポン」と拍手したり、隣人の肩を「ポン」たたき歌をうたいながら、運動します。

みそ作り

サロンの味噌汁はとってもおいしい!! それは、毎年お味噌を手作りしています。今年もみそ玉をカメに「エイ!」と力強く投げ込み仕上げました。おいしいお味噌ができますように。



★お問い合わせ

NPO 法人

三郷サンサンハウス

☎745-32-3535

