

サンサンサロンだより

8月号

「あついですね～！」朝 利用者さん達をお迎えすると、最初に発する一言です。

毎日 高温の猛暑が続いています。熱中症で搬送される・・・というニュースが毎日のように流れます。くれぐれも、熱中症には気をつけてください。

サロンのひとこま



昼食前にお口の運動
早口言葉・パタカラで誤嚥防止



食事会
お寿司とボランティアさん手作りの料理で賑やかに昼食



農民連の野菜

毎週木曜日11時～
新鮮な野菜が並びます
一人暮らしの利用者さん
も多いので助かります。



サンサン体操

毎週火曜日 10時～12時



指を折ってかぞえます。1・2・3・・・



スリーA方式を取り入れた認知症予防ゲームは、どなたでも出来る簡単な運動ですが、脳に直結する運動がたくさんふくまれています。時には、話に夢中になりますが、楽しみながら頑張っています。

美松ヶ丘自治会館でも実施しています。一度体験してみませんか。8月18日(火)1時30分～3時30分までです。是非お越しください。

麻雀教室

毎週 月曜日 10時～12時

手や指を動かすことは、脳の活性化につながります。
牌の組み合わせや相手の動きに気を配り、脳のさまざまな部分を刺激し、コミュニケーションもはかれます。

参加者募集中!

サロンで楽しい時間をすごしませんか。
手芸・サンサン体操・麻雀教室・買い物・外食など、時には、お喋りがはずんだり、皆さんそれぞれにマイペースですごしておられます。1日体験実施中です。是非お越しください。

初心者でもいいのかな？

昔ちよつとしたことあるけど・・・

大丈夫です。始めからご指導させていただきます。

男性・女性どなたでも大歓迎です。



お問い合わせ・お申込み

NPO法人 三郷サンサンハウス

☎ 0745-32-3535