

# サンサンサロンだより 9月

9月です。暑さも少し和らぐのではないかと思いましたが、日中は変わらず暑い日もありますね。しかし、日が落ちるのも随分と早くなってきました。秋はもうそこに来ているようです。

## サロンの風景



\*昼食前の口腔体操

「うさぎとかめ」の曲に合わせて  
パ・タ・カ・ラを歌います。



\*ペットボトルカバー  
「むずかしいな〜！」  
ヒラヒラのフリルが素敵



\*編みぐるみ コリラックマ  
ひ孫さんのおもちやになり、  
いつも遊んでいるそうですよ。

## サンサン体操

毎週火曜日 10時～12時



\*隣人の膝をポン!

### \*リズム運動

隣人と軽くタッチしながらリズム感を養います。  
タッチのスキンシップ 隣人との親近感も深まり表情も明るくなります。リズムを取りながら、「故郷」「春の小川」など昔懐かしい歌をうたいます。何年も歌った事がなくても自然に歌うことができるのは、不思議ですね。遠い記憶の引き出しから探し当てて、引き出して来るという事は、脳の活性化につながります。時々、良く歌った曲を思い出して、歌って見る事もいいですね。

## 麻雀サロン

毎週月曜日 10時 ~12時



今日は、うれしい出来事がありました。最近調子が振るわなかったMさんが最高点を出しました。「麻雀の時は、うれしくてウキウキ気分に参加するけど、帰りは、ショボン」と言っていたのですが、、今日のMさんの笑顔は、素敵でした。よかった! 「麻雀は運だけでも実力だけでも勝てない矛盾だらけなゲーム」と言った方がいたそうですが、何はともあれ楽しんでもらえましょう。

お知らせ

三郷町文化祭

10月27日・28日

只今作品制作中! 見に来てね。

お問い合わせ

NPO法人三郷サンサンハウス

☎ 0745-32-3535