

# サンサンサロンだより 1月

あけまして  
おめでとう  
ございます



今年もよろしく  
お願いします。

## なつかしバンド

12月6日(木)



### ★星座見えるかな

冬に関する歌を歌いました。「冬の星座」を歌った後、星座の位置が書かれたメモをもらい、「冬の大三角」という星の探し方を教えて頂きました。リクエストコーナーでは、よいとまけの唄やお座敷小唄を歌い、盛り上がりましたよ。なつかしバンドさんありがとう

## 最終日何する？



12月20日(木)が年末最終日でした。昼食はちょっと豪華にお寿司・午後からは、クイズやビンゴゲームをして楽しみました。



## 麻雀サロン

毎週月曜日 10時～12時

## サンサン体操

毎週火曜日 10時～12時

## 手作り小物販売中

### 三郷サンサンハウス 玄関ホールにて

バック・もんぺ・など  
販売しています。

是非お立ち寄りください。



麻雀サロンの最終日は、12月17日。いつも通りにぎやかに麻雀の話や世間話などしながら卓を囲んでいます。でも、ちゃんと考えながら牌が動いています。しっかり脳トレしています。

スリーA方式を元にしたサンサン体操は、脳活性化を意図した簡単なルールの、笑いあふれる楽しいゲームです。記憶力・理解力・判断力などが年齢と共に低下してきますが、ゲームをしていく中で、「私も捨てたもんじゃないわ」と思う気付きが脳の機能を活発にさせます。おしゃべりしながら楽しく脳トレしています。

