

# サンサンサロンだより 10月

アッ！と言う間に10月です。この季節、読書の秋・食欲の秋・芸術の秋など色々言われますが、やはり一番に思い出すのは、「食欲の秋」ですね。新米や果物・松茸・きりがありませんね。実り豊かなこの季節 食べすぎないように、実りの秋を楽しみたいと思います。

## 今日、何する

月・木 10時～3時 半日コースもあります。



※にぎやかに昼食

皆さん編み物に夢中になったり、靴下の輪っかを使ってマットや物入を作りながら、おしゃべりをして賑やかです。皆さんそれぞれに好きな事をして1日を楽しんでいます。

靴下の輪っかで作ったよ



## 麻雀サロン

毎週月曜日 10時～12時



「麻雀したい。」とお問い合わせを頂きますが、残念な事に只今満員の為、申し訳ございませんが、新規の参加をして頂く事ができません。麻雀の魅力を知って頂けてとても嬉しいです。ありがとうございます。今日も脳をフル回転させ、作戦を考えてひそかに闘志を燃やしていますよ。



## サンサン体操

毎週火曜日 10時～12時



\*脳トレプリント  
頑張っていますよ。

あかるく・頭を使って・あきらめない。  
「笑いは最も安価で最も効果的薬です。笑いは普遍的な薬です。」とあるコラムに記載されていました。年齢が上昇するとともに笑いも少なくなるそうです。笑いは脳トレにつながるのです。サンサン体操では、いつも笑いにつつまれ楽しくにぎやかに過ごしています。是非体験してくださいね。



健康祭り (夕陽ヶ丘診療所)

11月16日(土) 11時30分～  
小物作品販売します。



きこね

※お問い合わせ  
NPO法人三郷サンサンハウス  
電話 0745-32-3535

