

ふれあい サロン

通信

○2021年（令和3年）2月発行



サロン更新時期です

受付中

サロンの更新を受け付けております！
ついつい忘れてしまう更新手続き、
早めに済ませてしまいましょう！
諸手続きが必要なため、**次年度の
初回サロンの5日前まで**には更新
してください！



●次回の「**社協サロン**」は**3/18（木）**です。

（状況によって中止する場合もございます。予めご了承ください。）

●**楽しめーる便（3月号）**は**3月15日頃**に発行予定です。

（ご連絡をいただければ、100部程度印刷しお届けに行きます。）



コロナの影響などでサロンを中止する場合は、
連絡をくださいますようお願いいたします。

【お問合せ】

苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課

住所：苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター内

電話：32-7111 FAX：34-8141

ふれあいサロンの活動紹介

日吉町明和会 サロンコスモス

12月7日(月)



最初はみんなでビンゴ！数字が読み上げられるたびにザワザワ…

「iの6番」とi列の数字が読み上げられると「愛がないからiないわ～」という方も🐼

景品は男性用、女性用、男女兼用の3種類があり、みなさん吟味していましたよ～♪



何番？何番？

はつらつ体操で体をほぐし、ふまねっと運動。今回は、「どんぐりころころ」に合わせてのステップ！これが難しい！次はどっちの足を出すんだっけ？わかんないけどとりあえずこっち！とそれぞれのステップで進んでいました🐼



えーと、こっちか！

サロンで遊ぶべ

12月17日(木)



ふまねっと運動を行っていましたが、早くボッチャがやりたい！との希望があったため、早めに切り上げてボッチャへ♪いざ、試合を始めると、ものすごい大接戦！ぱっと見ではどちらがジャックボールに近いかわかりません🐼 試合中は拍手をしたり声をかけたり、みなさんの仲の良さが伝わってきました🌟



大接戦！！



1・2・3・4♪



くるくる

シルバーリハビリ体操で身体をほぐします。足首を回したり、筋を気持ち良い程度にのばしたり。体操をすると、普段使っていない筋肉も動かすことができますね♪

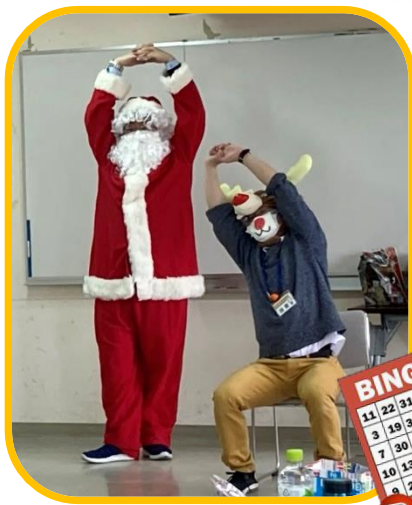
社協サロン

12月18日(木)

12月の社協サロンはサンタとトナカイが来てくれました！みなさんと一緒に体操♪

ふまねっとは「ジングルベル」に合わせてのステップ。ステップを踏む前に、歌詞の確認。

♪～鈴がなる～♪までは知っているけど、そのあとがどんな歌詞だったか、意外と覚えていないですよね😅



後半はビンゴ♪「リーチが4つできた！」「こっちもリーチ！」との声がある中、ビンゴの声は聞こえてきません。みなさんのカードを覗いてみると、ビンゴになるには7番や18番など、小さな数字が必要。この日、なぜか大きい数字ばかりが出て、30以下の数字がしばらく～～く出ず🐼 初めて30以下の数字が出た時は、ビンゴになってなくても盛り上がりました🌟



ニコニコサロン

12月23日(水)

はつらつ体操はDVDを見ながら。手を広げてもぶつからない距離を保てるので安心ですね♪身体がほぐれたところで、ボッチャ！青チームがジャックボールの手前を独占！

赤チームはどこを狙えば良いのか戦略を考えます。思い通りの場所にボールが転がったり、失敗したり、それもまた楽しくて盛り上がりました🐼



力加減や打つ時の角度調節が難しいスカットボール。なかなか思うように点が入らないのがミソなのですが、どうしてこんなにお上手なんでしょう！点が入るとパークゴルフをしているとのこと！夏はパークゴルフ、オフシーズンはスカットボールで腕を磨けますね🌟



NEW しつ物品

新しく脳トシ系カードゲームを取り
り入れました！どれもルールは簡
単、でもやってみると難しい！！
勝つまで何度でもやりたくなって
しまう、盛り上がること間違いなし
のゲームです♪



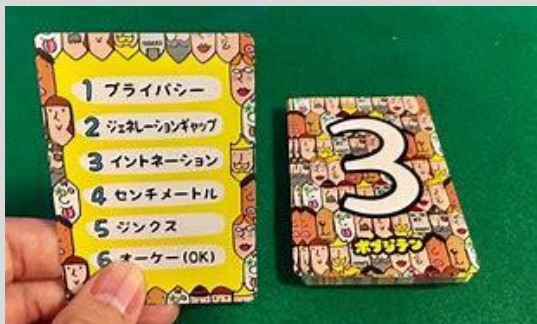
それぞれのカードには必ず同じ絵が1つ
描かれています。その絵を1番早く見つ
け取り札を集めましょう！



(上) お題カード、(下) 取り札
文字や図の色に惑わされず、正し
い取り札を集めましょう！



裏表それぞれ違う図が書いてあるタイルを
使って、左のお題カードと同じ配置になる
ようにタイルを並べるゲーム。1番早く並
べた人の勝ちです！



カタカナ言葉を日本語のみで説明
し、何を説明しているかを当てても
らうゲーム。たくさん答えるほど自
分に出題権が回ってくるので、有利
になります！



カードを使ったしりとり。自分の手札にある
平仮名で終わる言葉しか答えられません。
1番早く手札をなくした人の勝ちです！