

憩いの家通信

第 91号平成29年3月発行
 編集 地域活動支援センター
 おちか憩いの家
 ☎ 56-4366
 発行 NPO法人おちかちんぐ
 ☎ 56-4366

いよいよ春ですね。今年に入ってからは、暖かい日と寒い日が交互にやってきて、体調を崩された方が多かったのではないのでしょうか。

憩いの家のメンバーも何人か体調を崩したりしましたが、回復してまた頑張っています。今年は新しく落花生の殻割り作業を請け負い、毎日割って種用の落花生をだしています。この作業が終わったら、桜の花見に行つて、ここ2、3ヶ月分の疲れを癒したいと思います。

今回は憩いの家で頑張っている落花生の殻むきとスクエアステップの特集です。



憩いの家では担い手会社からの依頼で、1/23日からほぼ毎日落花生の種用に殻むきを頑張っています。単調な作業なので飽きがこないよう、楽しい音楽を聴きながら作業しています。小値賀町の特産品になにかしらの協力ができる事を誇りに思いひたすら割っています。

1月からピーナツの殻むきをしています。音楽を聞いたりしながら頑張っています。単純作業ではありますが、おちかちんぐのおかげでがんばります。
H.O

落花生をむいています。1月から始めています。たまにカウガが出ますが、楽しくむいています。
K.O

ピーナツむきをしています。むいていましたか？かたいのか？おちかちんぐのおかげで頑張っています。
T.M

1月下旬からピーナツのカウガむきをしています。指の先が痛くて、でも元気で頑張っています。
H.K

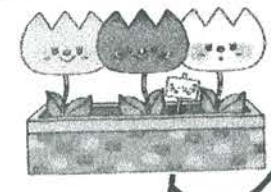
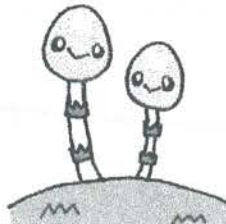
今、落花生の皮むきをしています。大きい物、細い物、いろいろありますが頑張ってます。
S.K

南京豆の皮むきを何日やっているの？手のひらと指さきの皮が厚くなりました。両方ともに皮は「かたい」です。
S.A

1月～3月、おちかちんぐ3ヶ月落花生の殻むきをしました。毎日こつこつと春が来た感じが長かった冬の仕事をみんなも良くがんばりました。いやと言うほどがんばったと思います。
Y.K

地域の皆様、春がやってきました。梅の花もきれいです。私達憩いの家では、ピーナツ作業が大変です。ピーナツ入りの大袋作業を全員が頑張っています。指先が痛くなるほどの作業です。汗をかきかき頑張っています。3月いっぱい作業なので最後まで頑張りたいと思います。
T.N

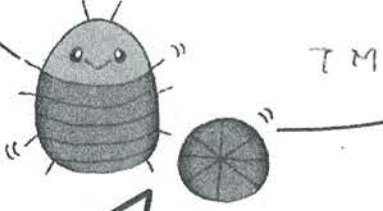
ピーナツのカウガむきをしています。指が痛くならないように頑張っています。おちかちんぐのおかげで頑張っています。たまには、おちかちんぐのイベントもあつて、おちかちんぐです。
おちかちんぐ



憩いの家では、長崎大学の中垣内先生からスクエアステップの指導を2回受け、また友遊会の皆さんと1回一緒に行いました。スクエアステップは身体機能の向上による転倒予防効果、認知機能の低下防止による認知症予防効果などがあげられています。今は作業が忙しくてなかなか時間がとれませんが、これから回数を増やしていこうと思います。



スクエアステップをしました。
少しできましたが覚えられなかな
のかいどまま感じました。



T.M

福祉センター二階で
運動をしました。
音楽に合わせて
ステップをふみました。



K.O

スクエアステップは 頭と体を
合わせてしなうといけないうで 大変です
で日 楽しんでするがで
笑いがあて おもしろいです



スクエアステップ
をしました。
足と手で合わせるの
が大変むずか
しかったです。

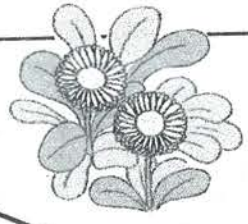
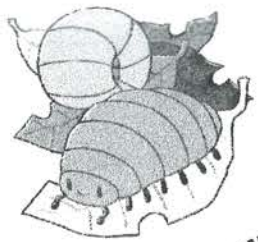
H.K

スクエヤーステップが流行っ
ている。
腕を動かせば、脚が動かないので
自由な形でやっている。

A.S

スクエアステップは始めは
むずかしく見えたけどリズム
ととも楽しいです。

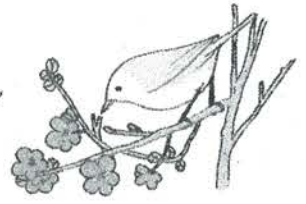
S.K



スクエアステップは かんたんにできる
ように作りました。運動することは 若かえ者
なあと思いました。

Y.K

友遊会の皆さんと スクエアステップをしまして
ご年配者とも思えばいいくらい。
皆さん上手で 私の力が ほどよい手した
確かに 作りやすに 作るにいいです。
又、 知れんじしたいと思ひます。



H.O

私は、スクエアステップを
初める。体験しました。
高齢者の皆さんと、一緒に
お行ないました。高齢者の
皆さんが大変上手でした。
私は、足と手がスムーズに
動いてくれなかつたので、冷汗
かきました。次回の時まで
は、上手になりたいです!!

T.N



= 編集後記 =
私の子供達がまだ幼い
頃、家の外に空の虫かごを置い
ていたら、おじさんが、大さな
カマキリを入れて来て、子供が喜んだ
のを思い出します。ダンゴ虫、ミドリカマ、クサカマ、牛カマ、
ワミツシ、セミ、クワガタ、カブト虫、ヤモリ、クモ、金魚、
ハムスター、モルモットとたくさん生き物を飼ってきまし
た。今では3匹の金魚だけになってしまいました。
その金魚の命が限り、お世話したいと思ひます。

R.O