

「わっこ」ニュースレター

NEWS LETTER

ようやく冬の到来です 元気な毎日を過ごしていますか？

今か今かと待ちわびていた(?)雪が降り、北国にも冬がやってきました。今年はインフルエンザが早くも猛威を振るっており、注意が必要です。栄養をしっかり摂りましょうね。さて、寒い日々ですがわっこは毎週元気に活動しています。11/21は、臨床美術で「年賀状雪」を制作しました。まず、色々な雪の画像を見てイメージを膨らませていきました。ふわふわ降る雪、吹雪、パウダースノー、豪雪、朝焼けに照らされた雪や、月夜の雪…雪と一言で言っても様々な表情があります。それを思い思いに描いていくのです。背景となる色画用紙を隣同士で半分こしながら、一人一人違う「雪」のイメージを描いて行きます。雪は白一色ではありません。色を変え、道具を変えながら進めていきました。途中「うまいかないわー！」という悲鳴に似た叫びが上がったり、「うわあ、その色ステキー！」と歓声が上がったり。緊張感と笑いが交錯しながら作品作りの時間を楽しみました。

できあがった作品は、どれ一つ同じ作品はありません。そして全ての作品が味わい深く素敵です。年賀状離れが進んでいる現代。普段なかなか会えない方へ、気持ちを込めた年賀状はいかがでしょうか。人とのつながりが希薄になりがちな世の中で年に一度「元気だよ」と伝え、受け取った方もきっと元気になるでしょう。そして今回の作品を送ったら「この年賀状素敵だね、どうやって作ったの？」と会話が弾むかもしれません。



アンチエイジングの日

11月14日は「アンチエイジングの日」です。いつまでも若々しくいるためには運動や趣味活動などがとても大事ですが、毎日の食生活も重要です。この日のわっこでは、若々しさを保つための栄養について学びました。ポリフェノールやビタミンC、Eなどの抗酸化栄養素を摂ること、腸内環境を整えること、良質な油を摂ること…などをお勉強し、その栄養を網羅した「焼き野菜のマリネ」を作りました！にんにくのいい香りが食欲をそそり、「これを食べたらぴかぴかになるね♪」とワイワイ楽しく実習しました。わっこでは毎月1回栄養のお話をしています。普段料理をしない方でも大歓迎です！ぜひ遊びに来てくださいね。

まずは
しっかり
お勉強



サークル開催日時は → 毎週木曜日 13:30~15:30 場所→大谷地団地町内会館1F

お一人の方もたくさん参加されています。事前の予約は必要ありませんので、どうぞお気軽に、お越しください。(見学もできます)

参加費
1回 ¥500

認知症予防サークル「わっこ」 12月の予定

毎週木曜日 午後1:30～午後3:30

大谷地団地町内会会館にて

お申し込みは不要です。直接会場にお越しください

12月5日



*** 認知症危険度チェックと認知症予防講座 ***
認知機能のテストです。自分の得意・不得意なことが良く分かり、今後の認知症予防に役立ちます。テストの後は認知症予防方法の講座があります。

12日



*** 身体機能検査と運動の大切さの講座 ***
筋肉量など体の状態や、バランスなど運動機能の状態を検査します。現在の状態を知ることが介護予防に繋がります。運動についての講座もあります。

19日



*** クリスマスを楽しもう ***
もうすぐ訪れるクリスマスを楽しみながら「栄養」を考えましょう！野菜を使ったデコレーションケーキを作りますよ♪

26日



*** 正月飾り作り ***
今年はお正月の飾り物を手作りしてみませんか？縄とドライフラワーを使った、世界にただ一つの正月飾りを作ります。

1月9日



*** 描き初め ***
書初めを芸術家になった気分を描いてみましょう。字や絵の上手い下手は問いません。どなたも素敵なお作品に仕上がります。運気が上がるかも！