【スタッフのひ・と・り・ご・と】

こんにちは(\*^\_^\*)いつもおになり、ありがとうございます。

ののマイブームは、「べたいものをにく」ということです。みなさんは、

べたいものをにいていますか？はパンやなをべぎるとバナナチップ

をにべたくなります。は、「どうしよう…。バナナチップがこんなにべたくなるのは

ちょっとる」といたのですが、「ののをとためにいた」と

からことができました。はともあれ、べぎはないですね。

　あと、もうひとつあります。「プチ」です。今、「ファスティング」とわれ、たくさん

のやがあります。さまざまながあり、もあり、のはの

のもとようですのでください(\*^\_^\*)

は、「がまで」というですが、1はにごせますので、

のがくなっていることができます。、とについてでした☆

　　こんにちは。はなをつけました！！それはカメラでをることです！

　がでににあるのの『のくに』というにに

　をしています！でものなどをするととてもな

がれるのでハマってしまいました♪からのににはを

ております。がにれ、はなどのをにいなおります。

みたいベスト３！あるの『の』のらしくパワースポットでもあるみたいです。はにある！() あるのですがただがなだけです！ににある『の』！！のにもなっていてがです。のはだけではなく、のなにもているようなのでみたいとます。

　ここのがだよ！ってがあればくだい！なやいいしております！　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　でした！！

【ろん】

　今年も恒例のお餅つきが開催され、施設利用者のご家族はじめ、地域の方々のご協力のもと、楽しくて美味しいひと時を過ごす事ができました。感謝いたします。

　そしてこの日、オープンスペース開所以来、初めて新成人がいなくてメンバーの『還暦祝い』をさせていただきました。60歳の安村さんは週に3日元気に通所されています。彼は挨拶の中で「僕の健康の秘訣は、いつもニコニコ笑顔で、ちょっとした運動をする。健康のために歩く、お母さんのお手伝いもしています」とおっしゃっていました。嬉しい言葉ですね。私も彼の笑顔にはとっても癒されます。これからもお母さんと仲良く暮らしていただけるよう願っています。

　　　　2月9日付けの毎日新聞のコラムに5つのポイントで生活習慣改善＝鎌田實より

ポイント１、外食、間食はほどほどに 　不健康な食事は脳の海馬の容積が少なくなる

ポイント２、複数の発酵食品を取る　 　多種多様な善玉菌を競争させて腸を健康に

ポイント３、血圧に注目　　　　　　　 野菜をいっぱい摂って塩分排出し、血圧コントロールを

ポイント4、ちょい太、ちょいコレ　　 楽しい食事は心の栄養にも、安定にもなるよ。長生きにも

ポイント５、楽観的思考で寿命を延ばそう　疲れてネガティブ思考になったら自然の中へ散歩

　生まれてきてよかった、生きていてよかったと思える人生に乾杯。　健康に過ごしましょう。



ことしも、おなじにがいた。　おなじじゃないんだね。　　ことしだけの。

　　　だって、おんなじしてるけど、まいとし、なかみはちがうはず。

　　　いや、まいにち、ちがってる。

　　　いつものことで、けんかをしても…　　　いつものように、りしても…

　　　おなじようにえる、まったくちがうことをくりして、

　　　も　　も　　も　　どんどん、しくなっていく。

　　　おんなじにえるくらいのスピードで、じんわり、している。『をだして』より

ことしも、おなじにがいた。　おなじじゃないんだね。　　ことしだけの。

　　　だって、おんなじしてるけど、まいとし、なかみはちがうはず。

　　　いや、まいにち、ちがってる。

　　　いつものことで、けんかをしても…　　　いつものように、りしても…

　　　おなじようにえる、まったくちがうことをくりして、

　　　も　　も　　も　　どんどん、しくなっていく。

　　　おんなじにえるくらいのスピードで、じんわり、している。『をだして』より

ことしも、おなじにがいた。　おなじじゃないんだね。　　ことしだけの。

　　　だって、おんなじしてるけど、まいとし、なかみはちがうはず。

　　　いや、まいにち、ちがってる。

　　　いつものことで、けんかをしても…　　　いつものように、りしても…

　　　おなじようにえる、まったくちがうことをくりして、

　　　も　　も　　も　　どんどん、しくなっていく。

　　　おんなじにえるくらいのスピードで、じんわり、している。『をだして』より

１２４　２０１６　３

あゆみの

オープンスペース

１３８１－１

ＴＥＬ：０７４２－５３－０５１１

ＦＡＸ：０７４２－５３－０５１２

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　✉：[info@os-ayumi.org](mailto:info@os-ayumi.org)





【３の】

クラブ ・・・４、１１、１８、２５（）

　・・・　４、１８　　　１１、２５（）

サタデーズ　・・・なし

|  |
| --- |
|  |

【９サタデーズ　～～】

　19のサタデーズでは、のをしました。みんなでいいたいろいろなやをきました。できげたをいろいろとをに、そののではいろいろなエピソードもしてくれていました。

それぞれがあってとてもいとなりました。（にいます。ください）



【１６日サタデーズ　～～】

りをしました。ナイロンにきなやをいたり、などもったりとをいかしたオリジナルなががりました。からは、がったをへ行き、げを楽しみました。をみんなでり、ががるたびにががったり、みんなでしみました。　（をしていただいたにです）



【３０日　つき】

　１３０()はのをしました。もちをにつきとメンバーやのが、にをつきがました。みんないでを、のからはをいただき。のの・ドリームスやののにより、もにました。とも。

【３０日　】

　のはさんののおがありました。みんなにされでをていました。からはを、のからはをました。そのはIスタッフ・ドリームスやさんとゆかいなのサックスのがあり、メンバーもにに、となりました。

【は！は！】

２３（）の、みんなおしみのまきをいました。まず、に「って？」とうで、のさんとさんがのおしをしてくれました。

おしがわると、リラックマが！「あれっ？は、じゃないのかな？」とっていたら、リラックマのマスクのからがれました。みんなでしてをいすがました。からりのおをもらい、はにではないですが、『パン』もからきました。のは、「あり」「みんなのあり」のらしいになりました。



餅つき大会＆還暦祝いギャラリー









