## あゆみニュース



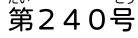




一刀班

ふきのとう難

がじゅまる班



せ会福祉法人あゆみの会

aん がつ 2025年11月

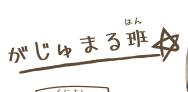
オープンスペース 'AYUMI' サポートシステムあゆみ ならしあきしのちょう 会自市秋篠町1381-1 奈良市秋篠町1388-2

TEL:0742-53-0511

TEL:0742-47-2331

HP: https://os-ayumi.org/

mail: info@os-ayumi.org

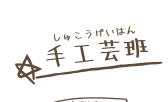




9月に入っても暑い日が続いていましたね。がじゅまる班では新しい活動でストレッチを 始めました。外に出るのが難しい毎日ですがメンバー一人一人が楽しんで取り組んでいま す。早く涼しくなってみんなで外で活動できるといいですね。



9月のワーク斑は、ඁඁ෫引く暑さを感じながらもメンバーの皆さん元気に活動されました。 まだ夏野菜も元気にあふれ、収穫もたくさん出来ました。サタデーズではカレーを作った り、秋の行事準備を通して協力する姿が見られ、笑顔あふれる温かな時間となりました。







一気に涼しくなり、秋の訪れを実感できるようになりましたね。 秋と言えばみなさん なに おも う しゅこうげいはん うんどう げいじゅつ あき えいいじっしちゅう しつないうんどう 何を思い浮かべますか?手工芸班では、運動そして芸術の秋を鋭意実施中!室内運動に みんなの力作は近いうちにお披露目する機会があるかも…?是非お楽しみに♪





→ ふきのとう理 丸野



まだまだ残暑が厳しい季節ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

いさぎょうはん
そうさくかつどう
軽作業班では創作活動でハロウィンの飾り付けをしました。

また、あゆみ祭に向けて、出店で出す食べ物の試食会を行い盛り上がりました。



まだまだ暑い日が続きますが、10月はハロウィンにちなんだかかわいいパンがで出ます!また、10月26日(日)に平城小学校で行われる「ふれあいまつり」にも出店いたします!メンバー・スタッフ一丸となって頑張っているので、秋篠パン工房をよろしくお願いいたします!

國吉

## マタッフのひというこ"と

がじゅまる班所属 図書です。さて今回のひとりごとを依頼されたときに思い浮かんだことは、自分自身、最近独り言を言わなくなったなような気がします。一人で暮らしているときは、周りからも引かれるくらい独り言を言っていたようです。さて本題ですが、最近年齢を重ねてきたこともあり、体のメンテナンスについて考える機会が増えてきました。マッサージ、ストレッチ、ヘッドスパ、あかすりetc…どれもこれも施術後はとてもいい気持ちになり、やる気が満ちてきますが、しかし、それだけたくさんの事を毎月定期的にである。からた。をもらいません(泣)。どれか一つに絞るべきなのですがとても迷っています。十代、二十代の時は「寝たら治る!」が当たり前でしたが、この年になると起きても疲れは残っていることが当たり前になってきました。「健康」この二文字について毎日

過去に戻れるなら昔の自分に伝えたい! 寝る前にお酒、ご飯を食べるのやめようねって。

こんにちは!ふきのとう班の荘司です。久しぶりのひとりごと。

まいきん ひと こえ
最近、人に声をかけられるのが嬉しい。あいさつを交わすだけでも嬉しい。

だれ からい よろこ じぶん からい おろこ にぶん からい まろこ にぶん からい よろこ にぶん からい まろこ にぶん からい (笑)。喜んでる自分がいる(笑)

最近出会った言葉「一生楽笑」!

悩みながら生きている今日この頃です。

11月の予定

祝日:3日(月)、24日(月)

<u>事業会議:17日(月)</u> ※14時退勤となります。

<u>サタデーズ:1日、8日、29日</u> <u>※8日はあゆみ祭開催日です。</u>

事前準備につき、開催前日の7日(金)は14時退勤となります。