n-cafe ひまわりのたより

◎次回は **12/26(日)**

14:00~16:00 オープン

福袋じゃんけん大会
開催予定！！
お楽しみに！！

【お持ち帰りドリンク】各種無料

【各種相談コーナー】事前予約制・無料

事前相談、予約連絡先（予約〆切12/18です）＝
・電　　話：090-1681-7756（担当：サイモト）
・メ ー ル：saimoto@miyauchi.or.jp
受付時間：月・火・木・金・土（9時～17時）

●便利屋「ベンリー」さん相談ブースあり

◎ＪＲ廿日市駅北口「オレンジ色の旗」を目印に

ご協力
お願いします
マスク着用
手指消毒
検温

つーcafeのひまわり

ヨンジュウゴウ

みんなでたいそう

11月28日（日）に33回目「n-cafeひまわり」を無事開催する事ができました。今回は、コロナウイルスの感染状況が落ち着いている事や、寒さが一段と増してきている事を考慮し、来て下さった方達がゆっくりとくつろいでいただけるスペースをデイサービスの中へ用意いたしました。そこで飲み物を飲みながら、顔馴染みの方との会話を楽しんでもらった後来て下さった17名の皆様と一緒に、大型モニターを観ながら時々休憩を入れつつ、1時間程イスに座ったままで出来る体操や簡単なクイズを行いとても楽しい時を過ごす事が出来ました。

けんこうだいいち

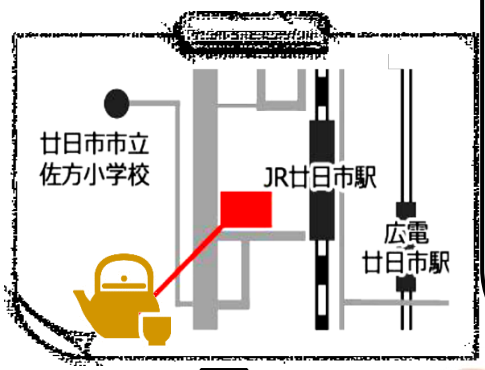
OPEN

今回の「n-cafeひまわり」はデイサービスのモニターへ映した映像を観ながらリズムに合した体操や、特産物や人物をヒントに県名を当てる簡単なクイズ大会等を行いました。コロナウイルス感染予防の為、しばらくの期間、こういった内容の催しを室内で行う事ができませんでしたが体操中のみなさんの表情は真剣そのもので久し振りという事もありとても充実した時間を過ごしていただけたのではないかと思います。イスへ座ったままの状態で手や足を挙げたり降ろしたりする「転倒予防」を目的とした運動を数種類行いました。また今回、クイズの景品として箱ティッシュを「ベンリー」さんより提供していただき大変盛り上がる時となりました。

段々と朝晩の寒さが身に染みるような季節となってきた中での「つーcafe」開催でしたが、今回も天候にも恵まれ、たくさんの方にご来場いただくことができ、とても喜びを感じる時間を過ごす事ができました。今回は室内で主に体操をしていただいたのですが、みなさんモニターを観ながら集中して身体を動かしておられました。普段の様子からは思いもよらず、こんなに手や足が上がるんだ、とビックリさせられる方もおられ、新しい発見となりました。次回も皆さんが元気に集まりる事ができ、楽しく一緒に体操ができる事を心待ちにしております（ホソモト）

つぎのオープンは

12/26（日） 14:00から 16:00まで



のみもの メニュー

- コーヒー
- 紅茶
- お茶
- ジュース

TAKE OUT

今後の予定は急遽変更する場合もございます。

〒738-0027　廿日市市平良山手11-47　みやうち廿日市駅前ビル　Tel：0829-20-5108・Fax：0829-20-5571