



寒い日が続きますが皆様お元気でしょうか？風邪やインフルエンザが今流行っているようなので、うがい、手洗いをして健康に気を付けて下さい。

さて今年で、あいハートは5周年を迎えます。引き続きショートケア新メンバーを募集しています。

参加ご希望の方は、あいクリニックまで、お気軽にお問合せ下さい。(狩野)

毎回心和む文章で『彩時記』を楽しみにされていた方も多かったと思いますが、今回はお休みを頂きます

お食事について

何気なく食べている毎日の食事。

一人暮らしが多いショートケアでは皆で作って皆で食べるひと時が楽しいといった声をよく聞きます。

一つひとつのプログラムには様々な意味や目的が含まれています。楽しい時間の共有も大切な意味を持ちます。何気ない当たり前の時間ももたらすもの・・・いつか皆のこころの支えとなることを願っています。

1月30日(土)

具から手造りで、焼き餃子を作りました。とてもおいしく出来ました。出席者が多いため、数が少なく、買い出しに行きたこ焼きと揚げ物を追加。和気あいあいと盛り上がり、ちょっとしたパーティのようで、楽しいひと時を、過ごすことが出来ました。(狩野)

作るのと食べるのに夢中で写真を忘れて
います・・・気をつけます(—;)

昨今、スマホ・パソコン等の普及で、外で子供の遊んでいる姿を、見ることが少なくなっています。世の中の情報が、瞬時に、伝わり、何が正しいのかさえ、判りにくくなっています。じっくり考え、何が正しいのか、見極める力を・心を持ちたいものです。

先日、ある大会に行き、東照公遺訓というのを聞きながら、改めて、徳川家康の偉大さと自分の毎日を振り返るいい機会だと思い、皆様にも、ご紹介します。

東照公 遺訓

人の一生は、重荷を負て 遠き道を行くが如し 急ぐべからず
不自由を常と思えば、不足なし
心に望みおこらば
困窮したる時を思い出だすべし
堪忍は無事長久の基 怒りは敵とおもへ
勝つことばかり知りて
負くる事を知らざれば
害その身に至る 己を責めて
人をせむるな

及ばざるは過ぎたるよりまされり

お菓子作りの感想

色々出来るようになり楽しい。
一人では出来ない事が出来る。
腕が上がった。

女子組：ガトーショコラ

男子組：プチタルト



創作活動について

ショートケアに通いだして
4ヶ月ほどになりました。

職員の協力の元

手芸などアクセサリーを

ふれあいアート展に

出しました。

中々おもしろくて

続けていこうと思っています。

(草野)



新しいプログラムが始まります

“臨床心理士”による

『心理教室』の開催♪♪

平成28年4月より

毎月第3土曜日 9:00~12:00

自立支援医療が使えます

お気軽にお問い合わせください

ふれあいアート展

十二月に出展しました
多くの方に見て頂けて、とても嬉
しかったです。



ジャガイモ
ジャガイモ、二種類
十月植えつけ
二月四日収穫

デジマ アンデス
レッド

Information

手作りのお菓子や
飲み物を用意して
皆様をお待ちして
おります。(無料)

喫茶開催の

お知らせ

3月26日(土)

13:30~15:00

今年初めての喫茶を行います
是非お気軽にお越しください。



アールブリュット展

2月にアールブリュット展に出展し
ました。皆で頑張りました!