



暦の上では春になりましたが、先週は珍しくいわきでも雪が降りましたね。一週間たった今でも、雪だるまや小さなかまくらが、形は変わり残っているのを見かけると、まだまだ寒さが伝わってきます。

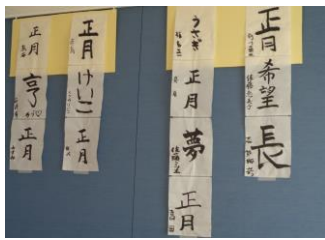
寒くなるとつつい体を締め込んでしまい、肩こりや関節痛が普段より増えてくる事が多くなります。そんな時は一瞬自分へ“喝”を入れて、こたつや布団から出て大きく深呼吸してみましょう！そこまで動けたら100点！それから軽くストレッチでもできたら200点！！です(^\_^)

そうやって小さな一步一步を積み重ねて、自分の夢や希望に近づいて行けるように、春に向かって一緒に頑張ってください！！！！



## 一月の活動報告

個性ある素敵な作品が出来ました



さらしを染めて何が出来るでしょう！？



初！大根の収穫・葉っぱまで美味しくいただきました



本日の娯楽リクエスト  
13:10-13:50の時間に行います  
やってみたい娯楽にのりして一輪車に選んでください

麻雀 将棋  
囲碁 花札

今月から娯楽種のリクエストを毎日とる様になりました。やった事ない人も是非詳しく覚えて挑戦してみよう。

看護師の夢に向かって復学しました！！よ

祝！！卒業☆



麻雀・オセロ・将棋などの脳トレになるゲームタイムに参加をしてくださる方を随時募集しています。

《月～金 13:10～13:50》に行っていますのでお気軽にお立ちよください。



その他、調理・ガーデニング・お話ボランティアさんも随時募集中です！(〃)