

## 集鴨外出



### ～10月の予定:～



10月には「ふれあい秋の大運動会」があります。  
童心に戻った気持ちで頑張りましょう。

### ふれあい活動報告

9月のイベントは、敬老の日月間  
と言う事で集鴨外出ツアーを実施  
しました。「ご参加された皆様はいか  
がでしたでしょうか？」

地蔵そばでの美味しいお食事の  
後は商店街の散策やお参り、とげめ  
き地蔵での健康祈願をしてしまし  
た。

ツアーの中でも特に商店街の散策  
では、お出掛けの前から「何を買お  
うか?」楽しみにされている皆様が  
印象的でした。参加された皆様は塩  
大福や豆もち、お煎餅やさつま揚  
げ、大学イモやお漬物、佃煮などを  
ご家族様へのお土産や自分へのお土  
産を買われておりました。



高円寺北には、コミュニケーションロボット「パルロ君」が来ました。毎朝玄関で皆様をお迎えしています、是非話しかけてあげてください。

歌や踊りもできます。インターネットとつながっているときは、天気予報もチェックして教えてくれます。

## 脚色 臨床美術講座 フォトギャラリー



カラフルリズム・・・パステルカラーの色画用紙の端材をコラージュした画面に自由曲線と色面でリズム感のある作品を制作しました。

## 島所長の こうえんじ 好縁地 四方山話

16話

こんにちは、いつも高円寺北ふれあいの家をご利用いただき有難うございます。朝晩涼しく、上着がないと寒さを感じる時期になってきました、皆様体調崩さないようにしてください。

我が家の3人娘も夏休みが終わり、3人が3人とも最終日に宿題が全然終わっていない事実に、親として驚愕した夏の終わりでした……(本当です……)。ただ良いニュースとしては長女がダブルタッチ(縄跳びを2本使いその中で跳んだり踊ったりアクロバティックな動きをする)の日本大会で優勝し香港で行われた世界大会で見事世界一になることが出来ました。皆様有難うございます。9月もテイクホーム高円寺北ふれあいの家をよろしくお願い致します。

島 昌幸

高円寺北ふれあいの家ホームページ

## 高円寺北ふれあい通信配信中!

毎月発行しておりますコチラの「高円寺北ふれあい通信」をホームページにて配信中です♪過去の記事もお読みいただけます!また、日々の活動報告、お知らせ等様々な内容で随時更新しております!気になる方は

携帯からの読み取りはコチラ!

<http://kouenji.foryou.or.jp/work.php?id=w025>



## 編集後記

一年に一回の健康診断を受けました。毎年、来年こそ生活習慣病の注意を受けたい生活するのですが、毎年同様の指導を受けています。運動不足と食べ過ぎによるメタボ予備軍です。指導される内容は変わらず、食べ過ぎをセーブし、10キロ弱痩せる生活習慣を指導されます。体重を毎朝毎晩測定して折れ線グラフを描く生活を続けています。しかし、体重を意識する習慣が持続しません。食べ過ぎというのは、多くお金を出して、不健康になるべく食事をしていることとなります。その馬鹿馬鹿しさを意識すれば、食べ過ぎはやめられそうなものです。しかし、例年、指導を受けて半年ぐらいいは、節制した食生活をするのですが、徐々に食べたいものを思う存分食べる生活に戻ってしまい、同じように不健康な状態に戻って、改善指導を受けています。来年こそは……。鹿子木 章