



サンサンサロンだより

8月号



「あついですね～！」朝 利用者さん達をお迎えすると、最初に発する一言です。

毎日 高温の猛暑が続いています。熱中症で搬送される・・というニュースが毎日のように流れます。
くれぐれも、熱中症には気をつけてください。

サロンのひとこま



昼食前にお口の運動

早口言葉・パタカラで誤嚥防止



食事会

お寿司とボランティアさん手作り
の料理で賑やかに昼食



農民連の野菜

毎週木曜日 11時～
新鮮な野菜が並びます
一人暮らしの利用者さん
も多いので助かります。

サンサン体操



指を折ってかぞえます。1・2・3…

毎週火曜日 10時～12時

スリーA方式を取り入れた認知症予防ゲームは、
どなたでも出来る簡単な運動ですが、脳に直結する運
動がたくさんふくまれています。時には、話に夢中になりますが、
楽しみながら頑張っています。

美松ヶ丘自治会館でも実施しています。一度体験して
みませんか。8月18日(火)1時30分～3時30分まで
です。是非お越しください。

麻雀教室

毎週 月曜日 10時～12時

手や指を動かすことは、脳の活性化につながります。
牌の組み合わせや相手の動きに気を配り、脳のさま
ざまな部分を刺激し、コミュニケーションもはかれます。

初心者でもいいのかな？

昔ちょっとしたことあるけど…

大丈夫です。始めからご指導させていただきます。

男性・女性どなたでも大歓迎です。



参加者募集中！

サロンで楽しい時間をすごしませんか。

手芸・サンサン体操・麻雀教室・買い物・外食・
など、時には、お喋りがはずんだり、皆さんそれ
ぞれにマイペースで過ごしておられます。1日
体験実施中です。是非お越しください。

お問い合わせ・お申込み

NPO法人 三郷サンサンハウス

☎ 0745-32-3535