



サンサンサロンだより



1日1日と日暮れが早くなりました。最近まで、「暑い・暑い」と言っていたのにアッ！と言う間にすがすがしい秋晴れの季節を迎えました。秋と言えば食欲の秋です。「天高く馬肥える秋」のように馬はいいですが、私達は、太りすぎないように気をつけたいですね。

サロンの風景



今日の昼食はチョット豪華ですよ。
にぎりのお寿司にボランティアさんが調理してくれた、
お浸し・お味噌汁・フルーツです。
ちなみに、お味噌はサロンの**みんなの手作り味噌**です。



昼食の前には、誤嚥予防
の早口言葉を声を出し
て読みます。



麻雀サロン

毎週月曜日 10時～12時



終了後は、**反省会！？**

お茶を飲みながら、「今日は、最高だったわ」
「ええなあ」など。たわいない話をしています。
今度はがんばるぞー！ひそかに闘志を燃やしています。



サンサン体操

毎週火曜日 10時～12時



じゃんけんゲーム

たかが〈じゃんけん〉と思うなかれ。相手を変えていくと
だんだんと熱がはいり、〈じゃんけん〉の声を張り上げて言
うようになるので、横隔膜の運動にもなります。勝負が
つき始めると益々熱中します。



最初はグー
じゃんけんポン！



編みぐるみの
*シナモンちゃん
かわいい！



靴下の輪っかで
*市松模様のマット

*お問い合わせ
NPO法人 三郷サンサンハウス
TEL 0745-32-3535