



## サロン 最終日 12月21日 (木)



### 手も足もほっかほっか～！

「実生ゆず」ご存知ですか。接木ではなく種から育てられ、18年もの年月をかけて育てられました。大粒で大変良い香りがします。お湯の中に「実生ゆず」を浮かべ、手足をしばらくいれると、スベスベになり、ホカホカに温まりました。いつも冷たい手も、長い間暖かくて気持ちよかったです。利用者さんも大喜びでした。

## 麻雀サロン

毎週月曜日 10時～12時



12月18日が最終日で、新年は、1月15日です。約1か月のお休みです。長～いお休みなので、今日も頑張るよ！と意気込んでいますが、時には真剣・時には、おしゃべりを楽しみながらにぎやかでした。新年もこの調子で楽しく笑っていきましょうね。



今日の調子はいかがでしょうか。

## サンサン体操

毎週火曜日 10時～12時



サンサン体操では、最初に自己紹介をします。隣の人の名前を憶えて声に出します。「右川さんと左川さんの間にいる〇〇ですヨロシク」と言う具合で。少しのドキドキ感・緊張は、脳への軽い刺激を与えます。名札をつけているので、読んでもいいのですが、皆さん一生懸命おぼえて言ってくれます。自己紹介をすると、少しの緊張もほぐれ、笑いの効用が高い脳トレゲームへと進みます。今日もにぎやかにはじまりま～す。！



\*ワンちゃんのブローチ



\*アームウォーマー



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