

# 地域活動支援センター 『プラム.ちくご』だより



こんにちは。今年最後のセンター便りとなりました。11月に入って立冬が過ぎても日中は『暖かいなあ』と思えるほどの冬の始まりでしたが、11月も後半に入ってくると少しずつ1日中、寒さを感じるようになってきたように思います。こうなってくると気をつけたいのがウィルスによる感染症です。手洗い、うがいはもちろんですが、栄養のあるものを食べたり夜更かししないで寝たりと生活を見直してみるのも良いかもしれませんね。そして、少しでも咳が出たり、鼻水が出たり、熱っぽかったりしたら無理せず自分の体を大事にしてあげましょう。そうすることで周りの人に病気をうつし難くなるでしょうし、みなさんが元気で健康でいてくれることで私たちも安心できますね。

さて、今年1年どんな年でしたか？1年ってアツと言う間だったよ、早いよね～と言う人は多いと思います。年を重ねれば、余計にそう思うようになるかもしれません。まずは、1年分の時間を振り返ってみてください。充実していましたか？満足できましたか？時間とは年齢に関係なくみんなに平等に流れているモノだと思いますので、その時の自分で精いっぱい丁寧に生きてみると良いかもしれません。1年なんて覚えていないよ、なんていう人はチャ～ンス！ですよ。今から、満足できる時間にするのを心がけられるようになるのですものね。

さあ、2015年はプラム.ちくごにとっては5周年を迎えた年でもあり、とても意味のある年でした。そんな年にお付き合いいただき誠にありがとうございました。

皆さま、年末年始にかけて体を大事になさってくださいね。ではこのへんで…。

## バーベキュー



## 畑の様子



あいにくの雨でしたが、センター前にテントを張り巡らし決行しましたよ d(-\_☆)



ブロッコリーと大根を収穫  
※白菜は生育中…  
早速昼食会で使いました。

### ↓12月の予定

日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	
		13:30~ 映画の日 運命を分けたザイル	10:00~ 昼食会 13:30~ 折り紙教室	13:30~ 内職	14:00~ おやつ作り		お休み
6	7	8	9	10	11	12	
お休み	ゴミ拾い 13:30~ 内職	13:30~ 映画の日 転々	10:00~ 昼食会 13:30~ 折り紙教室	13:30~ 内職	14:00~ おやつ作り		お休み
13	14	15	16	17	18	19	
お休み	ウォーキング 13:30~ 内職	13:30~ 映画の日 夕凧の街 桜の園	10:00~ 昼食会 13:30~ 折り紙教室	13:30~ 内職	14:00~ おやつ作り		お休み
20	21	22	23	24	25	26	
お休み	ウォーキング 13:30~ 内職	13:30~ 映画の日 おにいちゃんのハナビ	お休み (天皇誕生日)	13:30~ 内職	14:00~ おやつ作り	お休み	
27	28	29	30	31	2015		2016
お休み	お餅つき	大掃除	お休み	良い年を お休み	2015		2016