

17日(土)午前に「食べて元気に」をモットーにもちつきを開催しました。当日は、雨模様で外でのもちつきは残念ながらできませんでしたが、餅つき機を使って、つきたてのお餅を作りました。

生のよもぎから作ったよもぎペーストを混ぜ込んだよもぎ餅、あんこ餅、芋を練りこんだかんころ餅、砂糖醤油、きなこ餅の他、ポテトチップスののり塩を砕いてまぶしてトッピングしたお餅など、蔵清水カフェで好きな飲み物と一緒に様々な味のお餅を皆でいただきました。

午後は、蔵クリエイトとして、色とりどりのペンを持ってきて絵を描いたり、パソコンで絵を描いたりしました。

みんなで楽しく和気あいあいと食べたり、飲んだり、元気と笑顔が溢れる一日でした。



23日(金)に今年度初めての高齢者学級が開かれました。今回の高齢者学級ははしもと総合診療クリニックからちいかけん事務局長の水谷祐哉さんにお越しいただき、昔の写真などで懐かしい記憶を辿る『回想法』で皆さんにおしゃべりを楽しんでいただきました。

回想法は、思い出をふり返り仲間と分かち合うことで、喜びや満足感を感じ、精神的な安定感が得られます。

1960年頃の映画や名張にあった映画館の話、修学旅行の思い出、子どもの頃のお菓子など、グループ内、また全体で思い出話に花を咲かせ、皆さんの思い出はつきないようで、カフェでも盛り上がっていました。



蔵持市民センター玄関先に懐かしい扇風機やアイロン、ブリキのおもちゃなどを、美旗在住の萩森さんよりご厚意でお貸しいただき展示しています。

ぜひ、ご覧になって古き良き時代に触れてみてください♪

◎8月21日(木)に、福祉部主催「出前講座 人生いろいろ思い出回想法による楽しい語らい」の開催を予定しております。参加無料でどなたでもご参加いただけます。皆さまのご参加をお待ちしております。※ご予約は蔵持市民センターまで(平日9:00~16:00)