

# Manten News Paper

aug. 2022



皆さんこんにちは。相談員の谷です。コロナの感染者数が日々を追うごとに多くなり皆さん心配な日々が続いていますが、これまで以上に**自衛**の気持ちが大事になります。ご利用の際には「**手洗い**」「**うがい**」「**消毒**」のご協力をお願いいたします。暑さも続いています。皆さん**熱中症**にも気をつけながら、冷房や扇風機を上手に使いこの夏を乗り切りましょうね(^^)／

## 「うちわ」に「ひまわり」

満天ではボランティア講師の上稲先生をお招きして「ゆるゆる絵手紙サロン」を毎月4回開催しています。毎回テーマに沿って絵手紙やちぎり絵を自由に制作していただきます。毎日厳しい暑さが続いていますので、今回のテーマは「**うちわ**」に決定！ご用意した無地のうちわに皆さん思い思いの「**ひまわり**」を描いていただきました。裏面はちぎり絵やシールを貼ってオリジナルうちわが完成♪実用的でもあり、オリジナルうちわに皆さん大変満足されていました。



## いすヨガ・エクササイズ



毎月第3火曜日に行われている大人気プログラム「**いすヨガ・エクササイズ**」ですが。以前はボランティア講師の林先生にお越しいただき対面で行っていましたが。今はコロナ予防を兼ねて**リモート**で行っております。最初はテレビ体操のような反応になるかな？と皆さんを見守っていましたが、以前と変わりなくできています。先生からのご提案で**出席**をとるようになり、遠く離れた先生との距離が逆に近くなったように感じます。リモートは初めての試みですが皆さん楽しまれてされています。