

さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F
開所日：月～金曜日（祝日休み）
Am9:00～Pm5:00

日ごとに寒さが増し、山々の紅葉も進んできました。しばらくは、色鮮やかな景色を楽しめそうですね。

秋晴れの日には、澄んだ空気を吸って心も体もリフレッシュ！！



“やってみたい”をやってみよう！

「お出かけしたときに、買ったものを入れられる、大きめのナップサックが作りたいな。」というKさん。苦手なところはスタッフも手伝いながら、2時間足らずで、可愛いナップサックが完成しました。どこに行くにもマイバックが必須なので、すぐに活躍してくれそうですね。



そんな様子を見ていたHさんが自分も作ってみたいと翌日、マスク作りに挑戦。ミシンのメンテナンスの経験はあるけれど、ミシンを使っての裁縫は初めてだったHさん。ハンドメイドの番組を見て興味を持ち、やってみたかったというだけあって、集中して一つ一つを丁寧に仕上げていきました。そして、無地のマスクでは味気ないと、刺繍にも初挑戦！図案も自ら書いて完全オリジナルの素敵なマスクが出来上がりました。



「こんなことしてみたいな。」と思っても、取っ掛かりや、どんなふうに進めていけばいいかわからないから出来ずにいる。ということは、誰も多少なりともあるかと思えます。

でも、やってみたいという気持ち、出来て嬉しいという気持ちを大切にしたい、何かお手伝いできることがあれば…という思いで“こんなことしてみたい”の声に出来る限り応えたい、一緒に考えていきたいと思っています。

それは、決して物作りに限ったことではありません。どんなことでもいいので、“やってみたい”の声お聞かせ下さい。



12月の予定

— 感染予防対策を徹底しつつ、行事を開催しています —

* 映画鑑賞会『101』

ディズニーアニメの名作「101匹わんちゃん」の実写版。99匹の子犬たちの可愛さと、子犬の誘拐をたくらむ悪女クルエラの怖いだけの迫力が見ものです。

日時：12月3日（木曜日）Pm1:30～

場所：さんぽ

参加費：無料



秋は美味しいものがいっぱいです。旬の食材はその時期に必要な栄養を豊富に含み健康に良い効果がたくさんあると言いますが、柿もその一つ。柿にはこれからの季節に特に取りたい栄養が多く含まれています。例えば、風邪やインフルエンザの予防に効果があるビタミンCは、疲労回復やイライラする気持ちを和らげる効果もあるそうです。その他にもがん予防に効果があるといわれているβカロテン、むくみの解消や高血圧の予防になるカリウムも多く含まれています。食後のデザートにいかがですか？



初めまして、ベンジャミンです！



さんぽに新しく仲間入りしました。皆さんのお越しをスタッフと一緒にお待ちしております。

さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、
地域の中のさんぽであるために

～さんぽで集いましょう～

11月25日（水曜日）、12月15日（火曜日）

いずれも Am10:30～Pm3:00

人と人との
繋がりを大切に！！

* お問い合わせはさんぽまで

☎ 86-0062

CATV386-0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp