

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）
Am 9:00～Pm 5:00



「2020年を振り返って」

今年も残すところあとわずかとなりました。この一年を振り返りますと、まさに新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。

四月以降、さんぽも利用が減少して来所者0の日が増え、コロナも収まる気配はなく、これからどうなっていくのだろうという不安な毎日が続きました。利用者の皆さんもきっと同じ様な気持ちだったのではないのでしょうか？

新しい生活様式のもと、感染防止に注意しながらの活動となりましたが、こんな時だからこそ、楽しい気持ちで過ごせることは何か？を常に考えてやってきました。先日の映画鑑賞会も座席の間隔をいつもより多めにとり、入り口と窓の一部を開けたまま上映しましたが、案外外の音も気にならず映画を楽しむことが出来ました。

いつまで続くかわからないコロナ禍での生活は、確かに不便で不安ですが、そんな中でも工夫しだいで出来ることもたくさんあり、どうしたら出来るかを考える機会が増えた気がします。

それでも、2021年にはどうかコロナが終息しますように。



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～

12月15日（火曜日）、12月25日（金曜日）

1月15日（金曜日）、1月25日（月曜日）

いずれも Am10:30～Pm3:00

12月の集いは 🎄🎁 があるかも・・・👶

人と人との
繋がりを大切に!!

1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 —

* 書き初め

新年の抱負、決意、好きな言葉なんでもOKです。

日時：1月6日（水曜日）Pm1:30～

場所：さんぽ

参加費：無料



秋を満喫してきました!

絶好の秋晴れになった日、大野ダムに行って来ました。日々自然に囲まれて暮らしても、ゆっくり眺めることもなかなかない中、まさに見頃の色鮮やかなもみじを心ゆくまでじっくり堪能してきました。

昼食も道の駅和で景色を眺めながら頂き、短い秋を満喫できた一日となりました。

「やはり、たまにはお出かけするのもりフレッシュできて楽しい!」との声もあり、恒例行事になりそうな予感・・・。



美しい景色を見ると脳内の前頭葉が活性化され、「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは、『幸せ物質』とも呼ばれており、セロトニンが分泌されることで幸せな気持ちになって、気持ちがリラックスするそうです。次は桜の花見もいいですね。

夏の間、綺麗な花をいっぱい咲かせて楽しませてくれた朝顔。

タネもたくさんとれたので、来所された方に、おすそ分けしています。まだまだいっぱいあります! 欲しい方はさんぽへ、是非!



* お問い合わせはさんぽまで

☎ 86-0062

CATV 386-0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp