

# 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

朝晩が急に涼しくなりました。  
日が暮れるのも早くなり、季節は秋へと移ってきました。  
私はうろこ雲を見ると「あーもう秋の空やなあ」と感じます。  
皆さんはどんな時に秋を感じますか？



## 人それぞれに大切な過ごし方

月に2～3回さんぽに来られるKさんは、さんぽで絵を描いたり、アクセサリー作りなどを楽しんでおられます。製作活動の楽しみは、無心になれることと、出来上がった時の達成感だそうです。

製作だけではなく、さんぽに来て他の利用者さんやスタッフとのおしゃべりも楽しみの一つとも言われます。

笑顔で話されるKさんを見ていると、数年前さんぽに初めて来られたころに比べて、表情がとても穏やかになられたと感じます。

「物作りで束の間でも嫌なことを忘れたい、とくに編み物が好きなので、編み物を教えて欲しい。」とさんぽを利用されるようになったKさん。今日は主に話したいと手をとめて、時間が許すかぎりお話する日もありました。

先日、「ここに来るのも楽しみだけど、家で一人でゆったり過ごす時間も私にとっては大切な時間」と話された言葉が、とても印象に残っています。

自分のペースで自分らしくいられることが自信になり、表情にも表れるのだと思います。



「幸せを呼ぶフクロウ」

利用者の皆さんそれぞれの生活がある中で、さんぽが自然な形で利用者さんの生活の一部になり、心穏やかに過ごせるお手伝いができれば嬉しいです。

←フォトフレームのガラスに水性ペンで描いたKさんの作品



の予定

行事の予定はありません。

## 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～

10月 5日（火曜日）、15日（金曜日）

25日（月曜日）

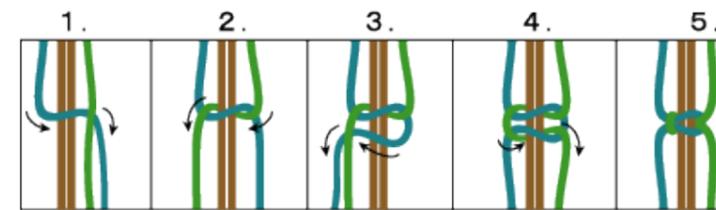
いずれも Am10:30～Pm3:00

人と人との  
繋がりを大切に!!

8月のチャレンジ講座はマクラメ編みのタペストリー（壁飾り）作り。編み針など道具を使わずに手だけで編みます。平結びという編み方で、結ぶ場所を変えて模様を作っていきます。参加された皆さんは手順を覚えるのに苦心されていましたが、根気よく完成まで編んでおられました。



このチャレンジ講座をきっかけに、キーホルダーやストラップ等、次の作品作りへとチャレンジがひろがり、じっくり時間をかけて、バッグ作りに挑戦している方もおられます。



参考資料  
ビーズファクトリー社  
「平結びのしかた」より



9月に入ってから次々と朝顔の花が咲きました。今はもう終盤に近付いていますが、長い間成長の様子を楽しむことができました。

子どもの頃の夏休みの宿題で、朝顔の観察をやった思い出があるせいか、朝顔といえば、夏の花のイメージですが、俳句では秋の季語になるそうです。

\* お問い合わせはさんぽまで

☎ ・ f a x 8 6 - 0 0 6 2

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp