



### 地活ミーティングより

①2月9日に、火災を想定した積雪時の避難訓練を行ないました。  
 みなさん落ち着いて行動することができました。  
 実際の火災の場合、死亡率の9割は煙によるものと言われています。  
 避難時は煙を吸わないよう、口元を覆って避難しましょう。



②「スポーツがしたい」という声がありました。  
 卓球の希望が多いので、企画しました。  
 また「外食会がしたい」という声もありました。  
 外食はもう少し暖かくなったら、歩いてご飯を食べに行きたいと思います。

### 豆まきをしました

2月3日、節分。  
 陽だまりのみなさんで、豆まきと恵方巻き作りを楽しみました。  
 豆まきでは、年男の利用者様に祢（かみしも）を着てもらい  
 「鬼は～外、福は～内」と大きな声で豆を撒き、鬼を外に追い払いました。  
 そして、恵方巻き作り。みなさんで自分の恵方巻きを作ってもらいました。  
 「今年は北北西だね」と話しながら同じ方向を見て、楽しくいただきました。  
 無事、厄を払い、福を内に入れた陽だまりの皆さん。健康で幸せな一年になりますように。



### 俳句投稿

H・Kさん  
 ・今時の 楽々過す 受験生  
 ・卒業式 我が師の思に 極まれり  
 ・猫の恋 押しの強さを 学びとる  
 ・春眠の 頭離れぬ 枕かな  
 ・山の顔 危険に満ちた 雪なだれ

M・Hさん  
 ・義母つくる 草もち 春の日差し入り  
 ・星月夜 母へ素直に あやまろう

### 卓球を楽しもう!!

学生時代の部活を思い出し、本気で勝負してみませんか？  
 スマッシュ対決やピンポン、楽しい卓球  
 みなさんで楽しみましょう♪



日時 3月7日  
 13:30~15:00  
 場所 三島体育館  
 料金 体育館使用料  
 150円(手帳提示100円)

日	月	火	水	木	金	土
			1 うどんミキサー チラシ作業	2 うどん切り	3	4
5	6 カフェりらん うどんミキサー チラシ作業	7 うどん切り スポーツレク (卓球)	8 うどんミキサー	9 うどん切り	10 カフェりらん 地活MM	11
12	13 カフェりらん うどんミキサー チラシ作業	14 うどん切り 陽だまりMM	15 うどんミキサー	16 うどん切り	17 カフェりらん	18
19	20 春分の日	21 チラシ作業	22 うどんミキサー	23 うどん切り ピアサポート	24	25
26	27 うどんミキサー チラシ作業	28 うどん切り	30 うどんミキサー	31 うどん切り		

#### 【活動のご案内】

- \* 昼食サービス・・・登録者を対象に、開所日の昼食を **330円** で提供します。  
 前日までに予約が必要です。 **当日の申込みは 350円** になります。
- \* 喫茶の勤務・・・工賃を支給します。
- \* うどん作り・・・手打ちうどんを作って販売しています。工賃を支給します。
- \* チラシ作業・・・チラシを詰める作業です。工賃を支給します。チラシがなくなり次第終了です。



- \* 開所時間：月曜～金曜 / 9:30～16:30
- \* 閉所日：土・日・祝日
- \* 交通アクセス  
 ①長岡駅大手口6番線 関原方面行きバス 『池の端』下車 徒歩すぐ  
 ②長岡駅大手口5番線 柏崎方面行きバス 『関原』下車 徒歩15分