



# あづまの森だより

~2018年3月号~



梅見外出 ~小村井香取神社~



毎年恒例となっている小村井香取神社へ梅見外出。  
あいにくの雪や寒さで中止となった日もあり、3月にも機会を設けました。まだ満開とはいきませんでしたがお参りをし、境内にある香梅園も楽しむことができました。



## バレンタインクッキング ~皆でわいわいチョコレートファウンテン~



2月の始まりは鬼の面作りと節分。  
ぬり絵に没頭し個性あふれる沢山の  
鬼が仕上がりました。

節分当日はみなさん容赦なし！鬼達めがけて  
すごい数のボールを投げて鬼退治！

「鬼の母」も登場し。「人様に迷惑かけるな」と  
息子たちに説教。母はやはり強かった・・・



鬼兄弟



こらー！  
(#`Д´)

ごめんよ  
かあちゃん



鬼も一緒に  
笑う門には福来たる！！～節分～



### 100周年記念「賛育会の天然水」発売中！！

島根・金城の天然水。豊かな自然が育んだ  
最高品質の水です。

ペットボトル500ml 1本100円。

東京清風園事務所でお買い求めいただけ

ます。箱売り24本(2,400円)もあります。

※益金は賛育会の地域活動に活用させていただきます。



## マリーの健康講座

### ～フラダンス体操で全身の血行アップ～

ハワイアン音楽には、心を穏やかにする効果があります。また、波の音は呼吸のリズムと同じため、安らぎ効果が高いと言われています。ハワイアン音楽に合わせて体を動かすことで、ストレス発散になり心がリラックス状態になるそうです。

そしてもう1つ。フラダンスに欠かせないものが「笑顔」です。「笑顔」を作ることで気持ちが明るくなる為、「笑顔」にはうつ予防効果があると期待されています。

フラダンス体操で、血行を良くして、心も身体も元気に行ってみませんか？



- ① 手のひらを波のようにひらひらとさせ、身体を左右に揺らします



お腹に力を入れて  
バランスを  
保ちましょう

- ② 慣れてきたら、さらに遠くに重心を移動させます  
(イスからの転落注意)

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771