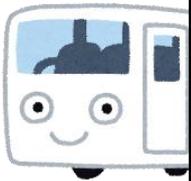


サロン通信

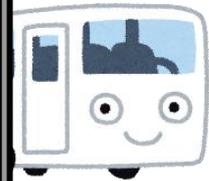
第41号
令和5年11月



サロンからのSOSに
おすすめが寄せられました！
ありがとうございます！



サンパルコのバスを利用してお出掛けするのですが、空いている日が水曜日だったので、予約をしたのですが、行き先が決まらない！
水曜日定休の場所が多いので、困っている！
いい行先はありませんか？・・・
おすすめをぜひ、教えてください!!



※今まで行って良かった所のおすすめは・・・

👉見附イングリッシュガーデン散策。(12月から3月は冬期休園)

REANT ジェラートショップ(火曜定休&冬期休)にて、冷たいジェラート🍦やコーヒーで一息もいいですね！

⇒その後、昼食は道の駅パティオにいがたのキッチンもみの樹(無休) 地元食材を活用したメニュー！♡

⇒お土産は、その中の産直マルシェ健幸めっけのお土産で決まり！ 六角大風焼も大人気♡

「😊近くらるも、意外と食べに行ったことがないが～て～！」

👉栃尾 杜々の森名水公園散策(火曜定休：湧水は一年中汲めます)

アトレとど内の廃材水族館は大きさや大群に圧巻!

⇒その後、昼食は村レストランすがばたけ(無休)や、道の駅R290内のレストランとちお(定休日は年末年始のみ)😊

「やっぱり、栃尾のあぶらげは買って帰らんば♡」

お出掛けの次年度の参考にしてください！今後も、困ったことがありましたらご相談ください！皆様が楽しめる、そして、自分が楽しめるサロンにしていきたいと思います！



サロン担当:田井から、なんだてあらこんだて
あら、なじょーものおすすめするいの!

秋から冬におすすめなのが、**ペタンク**、**輪投げ**です! サンプルコに、貸出用の道具がありますので、ご予約下さい!

他にも、**風船**とうちわ(又は手で)があれば、みんなで風船バスケット(段ボールをゴールに見立ててシュート!)や、風船ラリー(二列に分かれてどっちが早い競争!)、風船円陣パス(まるくなってお互いにパス!)も楽しいです!

クルミをにぎにぎ! お隣さんへお渡しラリーも楽しいですよ! おうちにクルミが転がっていませんか?

何と言っても、声を出して、手と腕を使って力加減やタイミングを調整しながら行うので脳への刺激にもバッチグー! おすすめです!

<<< **注意** >>>

運動の前には、十分な準備体操をして体をほぐしてから始めましょう!

熱中するあまり転んだり、隣の人とぶつかったり、ケガにも注意が必要です。

ボランティアさんが間に入り、無理なく楽しくできるよう声掛けをさせていただきますね!

運動をする日程の日に、行事用保険に加入することもおすすめです!

サンプルコの元気クラブ(運動サークル)でも、風船を取り入れて、ゲームしています!
終わった後は、心も体もほっかほか😊

「楽しかった〜♡」
間違いなし😊😊😊



皆さまからの、おすすめを色々教えてください!

お出掛け情報や、良かった介護予防講座、サロン独自の活動、お客様の反応が良かったもの・悪かったもの…他のサロンの参考にさせていただきます!