

# びん沼だより

7月15日（金）日高市にある「サイボクハム」へ日帰り研修旅行が、実施されました。

車窓から見える、緑の田園・山々の新緑を楽しみながら、日高市にある「サイボクハム」へ日帰り研修が実施されました。20名の方が参加され、現地では自由時間にお風呂に入ったり、買い物をしたり、公園内を見学され楽しんでおられました。



## 「びん沼荘」一坪農園便り

今年もびん沼荘の一坪農園に、ナス・トマト・まくわうり・カボチャが栽培され、時には来館者の方から栽培のご指導を受け、写真の様な立派な野菜が育ち、収穫の感動・喜びを体験しました。



カボチャ

ナス

ミニトマト

まくわうり

## 平成28年度「パソコン教室」が開催されました。

7月23日（土）「パソコン教室」が開催され、60～70歳代の方が中心で、最高齢は82歳の方も参加されました。8名の方が参加され、スキルは様々ですが、個別対応もしております。まずは毎日パソコンに触って、体で覚えていくのが、上達の秘訣です。参加者の皆さんは、顔が真剣で輝いておられました。次回の開催は下記の表を参照願います。



## 機能回復室へマッサージ器が導入されました。

4月15日にマッサージ器が故障し、撤去されご利用者の皆様には大変ご迷惑・ご不便をお掛けしておりましたが、7月15日に新品が、導入されました。利用メニューも多くなり、もみ玉が以前よりソフトタッチとなり、ご利用者様からご好評を頂いております。



## オレンジカフェむさしの主催の「びん沼茶房」が開催されました。

高齢者あんしんセンター「むさしの」主催のオレンジカフェむさしの「びん沼茶房」が7月23日（土）午後1時～3時「竹・梅の間」で開催されました。皆さんお茶を飲みながら、真剣な顔や笑顔でお話されて、おられました。認知症でご心配事、お悩みの方、**お一人で悩まないで!**、判らない事があればお茶飲みに来て、お話をし、**皆と一緒に考えましょう!**  
次回は9月28日（水）同時刻に開催されます。



講座 パワーアップ体操	講座 セラバンド	講座 気功	パソコン教室
内容 音楽にあわせて体を動かす体操。	内容 主に筋力アップを目指す運動です。	内容 体のバランスを調整し心身ともに蘇生されます。	内容 パソコン初心者基礎編から年賀状の作成を目標で～す!
<b>* 開催日</b>	<b>* 開催日</b>	<b>* 開催日</b>	<b>* 開催日</b>
8月 3日(水)・17日(水)	8月 10日(水)・24日(水)	8月 お休み	8月27日(土)
9月 7日(水)・21日(水)	9月 14日(水)・28日(水)	9月 14日(水)・28日(水)	9月24日(土)
10月 5日(水)・19日(水)	10月 12日(水)・26日(水)	10月 12日(水)・16日(水)	10月29日(土)
<b>* 毎回水曜日10時45分から11時45分まで</b>	<b>* 4月から水曜日実施となります13時00分～14時</b>	<b>* 毎回水曜日10時30分から12時00分まで</b>	<b>* 13時～15時の2時間です。都合により変更になる事があります。</b>