



【美術教室がスタートしました！】

コロナの影響を受けてやむなく保留となっていました。6月23日より講師の先生を招いての美術教室がスタートしました。トロルの木工室での教室なので、安全距離を取りつつ、小グループで順番に参加できるよう進めてゆきたいと思います。

講師の先生のご紹介を・・・と思いましたが、撮った写真は当然のことながらマスク姿ばかり。どうしようかな？と悩んでいると、「自画像ならあります！」とさすがアーティストの先生。「顔にクシャクシャと描かれている線は、6歳の私の娘が『可愛くしてあげる！』と書き足してくれたものです。共作といった感じでしょうか…」とのこと。お人柄も伝わってきます。



『みなさま初めまして、私は6月より、はぎの郷で美術教室の講師をいたします村住と言います。アーティストとして作品を制作しながら、ギャラリーの運営に携わっています。また、いくつかの福祉施設で美術に関わる仕事をさせていただいております。自由に好きなものを描ける雰囲気大切に、笑顔と楽しい会話が絶えない教室になるよう心がけていきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いたします。

/美術教室講師：村住 知也 (むらずみ ともや)』



【くるみ先生とのヨガ体操】

昨年度よりお越しいただいているくるみ先生との体操ですが、こちらもしばらくお休みとなっていました。心身のリラックスを目的としたヨガ教室から再開していただくことになりました。

仲間の皆さんにとっても、くるみ先生と過ごす時間は特別な日となりつつあります。

今回の参加はC棟(女性棟)の皆さん。座って下半身を中心としたストレッチ&ヨガをしていた。身も心もリフレッシュ！ のんびりゆったり思い思いにリラックスされていました。

なかむらくるみ先生 金沢市生まれ。ヨガクラス「くるみヨガ」や、パーキンソン病と共に生きる方のためのダンス教室『ダンスウェル石川実行委員会』の代表をされている、世界的なダンスアーティストの先生です。福祉施設でのダンス教室のご経験も豊富です。



なかむらくるみ先生



◎◎◎ 村住先生には美術教室、くるみ先生にはヨガ教室をご担当いただきますが、お二方とも、その教室が、参加するなかまにとってリラックスして自由に自己表現できる場となることを目指して取り組まれています。なので、この二つの教室から今後、何が生まれてくるか？ワクワクです。

ジョブスタジオ ノーム

【リモートでPCカフェにご参加いただきました】

新型コロナの感染拡大により、PCカフェの講師の皆様の来所も控えていただいていたのですが、そうか！リモートでのご参加という手がある！と早速みんなにお声かけ。ZOOMというWEB会議アプリを使用して、なかまだけで細々とやっていたカフェにご参加いただきました。



先生！お久しぶりです！



クッキーがんばってまーす



こちらこそありがとうございます。

久しぶりに仲間の皆さんのお元気な姿を拝見できてとても良かったです。いろいろパラダイムシフトが進んでいますね。遅れないようにしっかり対応したいと思います。



元気ですか？



参加してくれてありがとう



久しぶりに皆さんの元気な様子がうかがえ、楽しいひとときでした。また、たまにはこのような形で交流するのもいいですね。

【栄養部からごきげんよう】(旧「栄養部からこにやにやちわ」) No. 2

毎日はぎの郷では、午後の3時頃から4時頃に、「みんなの喫茶」という入浴後のティータイムがありまして、毎週木曜日は喫茶担当のおばちゃんがお休みで、代わりに私が喫茶のおばちゃんを担当しとるげんけど、みんなに優雅で落ち着いた雰囲気の中でコーヒーとおやつを楽しんでもらおうと思い、某・通所施設ノー〇に沢山あるクラシックCDを借りて「戸田のクラシック喫茶」を開いています。今回「ベートベンの運命」を流したかったのに、「おやつが喉につまり、コーヒーを噴き出すから止めてくれー！」と批判され、「ピバ



ルディーの四季」をBGMに流しました。

みんなはささやかなおやつと“ロカボ*コーヒー”で心落ち着くひと時を過ごせたと自負しております。(しかし…みんなは花より団子、クラシックより・・・が現実で…いいの！いいの！そんなの関係ないわ～気分！気分！)で…ここで注目してほしいのが“ロカボ*コーヒー”なのよー。

『ロカボ』って聞いたことないけ？「メタボ？」「ロコモ？」「ハリポ？」「オボコ？」「コソ



ボ？」「ソマホン？」「バカボン？」・・・響きのよく似た言葉はたくさんありますが、全然ちがうのよー。

『ロカボ』とは『美味しく楽しく緩やかな糖分制限で健康で長生きしましょう。』ということなのよー。(ご存知の方は素晴らしいでございます。)

で、この日のささやかなおやつは、糖分たっぷりの「えびスナック(意外と糖分あるのよ)とチョコレートクッキー」とミルクだけ入れて作った「糖分ゼロの大人のコーヒー」そして「クラシック音楽だよ」(^_^)

(^_^)最高でしょう♪♪

最近「糖分＝砂糖＝肥満＝糖尿病＝高脂血症＝高血圧」というふうに糖分が悪者扱いされているけど、全く糖分ゼロではストレスが溜まっちゃうから、それもヤバイよ！ヤバイよ！だから『糖分と上手にお付き合いをして、みんな達者でおろうね。』

毎週木曜日は【ロカボ*クラシック喫茶♪♪】で決まりねっ。

「それでは皆様、ごきげんよう」



はぎの郷

【男性A棟 ベビーカステラを作ったよ♪】

日曜日の昼下がりに、ようやく買えるようになったホットケーキミックス(ホントにお店に売ってない2ヵ月でした・・・)を使って、ベビーカステラを作りました♪ベビーカステラだけど、具も入れた方がおいしいよね～とのことで、チョコ入り、チーズ入り、厚切りベーコン入りの豪華三種類！卵を忘れたアクシデントもありましたが、さすがのホットケーキミックス！粉と水でなんとか形になりました。もちろんお味もgood！仲間の皆さんも、混ぜたり、切ったり、コロコロしたりと大活躍♪串に差して、おいしくいただきました♪



インスタ映えしてる？



転がせ、転がせ！

焦げちゃわないようにね～。



できた、できた！

熱いから気をつけて～。



また、作ろうね～♪

【男性B棟・梅雨の飾り作り 20200627】

じめじめとした梅雨シーズンですが、明るく元気に過ごしているB棟メンバー。今日は少し変

わったやり方で紙の色を塗りましょう！ストローを使って絵具の水を吹き飛ばす『吹き絵』です。
みんなで雨を表現して、玄関の壁紙にしてみました。



【マスクのご寄贈をいただきました】

6月22日、トナミホールディングス松寿会様より、津幡町社会福祉協議会を通じ、はぎの郷・ノームの仲間と職員に向け、手作りマスク315枚のご寄贈をいただきました。一つひとつ、さらし生地の手作りで、カードが添えられています。



トナミ運輸の団体様です



一人3枚ずつあるね～

「このマスクがみなさまの健康を守るため少しでもお役に立てれば幸いです。トナミホールディングス松寿会

理事長 綿貫勝介」

とても助かります。誠にありがとうございました。

アレコレト



「マイちゃんとウォーキング」チームの皆さん、大坪地内でマイちゃんとそっくりの芝犬と遭遇。大喜びで記念写真を撮ってきました！



コロナの影響で経済が止まっているからか、心なしか空がきれいに感じます。日差し除けのグリーンカーテンや畑の野菜も、今年は順調です！



受取票にサインして・・・
手続き完了



ロングステイなので将棋の本の定期購読始めました！



軒下に干しておいた玉ねぎ。朝来たら小さな菌型でガブリと食べられていました。この大きさはタヌキだと思われれます。