

しゃべってみたい

よもの会

月刊ニュースレター

2022年4月・VOL.16



4月のよもの会

—散歩 内郷駅方面—

2月、3月とお休みしたよもの会でしたが4月は久しぶりに開催できました。

1月に事前に聞いていた「やりたいこと」から今回は、「おさんぽ」をしました。

総合保健福祉センターから内郷駅まで約1.3キロの道のりにある桜の木の蕾や道に咲いたんぼばに春の訪れを感じながら散歩を楽しみました。

まだ桜は咲いておらず、残念だなと話したところ、Tさんが「ちょうど満開じゃなくてもそれがいいんだよ。今は情報があふれすぎてるよね。」と話してくれました。Tさんの何気ない一言からよもの会では、これからも今感じていることを大切にしていきたいと思いました。



4月号

4月のよもの会
—散歩 内郷駅方面—

4月のよもの会
—ミニだいこんの収穫—

来月の日程

4月のよもの会 —ミニ大根の収穫—



お散歩から戻ったあと、11月にタネを植えたミニ大根を収穫しました。プランターでちゃんと育つのか心配していましたが、とても立派に育ち、メンバーさん全員に持ち帰っていただきました。

味はいかがでしたでしょうか？

今度は夏野菜に何を植えるかみんなで考えていきたいです。



来月のよもの会

- 日程 令和4年5月10日(火)
- 時間 14:00~15:30(受付13:30~)
- 場所 総合保健福祉センター3F 栄養指導室



お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 事業推進係
TEL 27-8575 FAX 27-8576
mail chiihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp

しゃべってあつた

よもの会

月刊ニュースレター

2022年5月・VOL.17



5月号

5月のよもの会
-この夏なに植える?-

5月のよもの会
-外のお手入れ-

来月の日程

5月のよもの会

-この夏なに植える?-

5月のよもの会は、通常通り開催できました。たくさんの方が参加してくれて、とてもにぎやかな「よもの会」となりました。

今回のよもの会は、今年の夏はなにを植えるかみんなで話をしました。どの野菜がいいか、グリーンカーテンはどの植物にするかなどわいわい話しながら、今年植える野菜・植物を多数決で決めました。

今回植えることになったのは…

- トマト ● 枝豆 ● オクラ ● ゆうがお
- ころたん(メロン) ● ひょうたん です。

6月のよもの会の天気がよければ、植えたいと思っています。



5月のよもの会 -外のお手入れ-



みんなで話し合いをした後に、来月野菜や花を植えるために外のお手入れをしました。

ゆうがおを植えようと思っているラティス周りに雑草と落ち葉がいっぱいだったので、ラティス周りの片付けをするグループと夏野菜を植える土に栄養を混ぜて、プランターにしきつめるグループに分かれて作業をしました。

「プランターの底に落ち葉を敷き詰めたら、栄養にもなるし水はけもよくなるからいいかも」

あるメンバーさんの一言からプランターに一度入れた土を取り出して、落ち葉を入れよう！となり、みんなで協力し作業をすすめプランターの準備が整いました。

一手間加えた栄養たっぷりの土で美味しい野菜ができるのでは？と思います。

また、メンバー全員でラティス周りも綺麗になり、ゆうがおを植えるのがさらに楽しみになりました。



来月のよもの会

- 日程 令和4年6月7日(火)
- 時間 14:00~15:30(受付13:30~)
- 場所 総合保健福祉センター3F 栄養指導室



お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 事業推進係
TEL 27-8575 FAX 27-8576
mail chiikihokatsu-care@city.iwaki.lg.jp

しゃべってあつた

よもの会

月刊ニュースレター

2022年6月・VOL.18



6月号

6月のよもの会

—朝起きて
最初にするものは?—

6月のよもの会

Aチーム 野菜植え
Bチーム 野菜の名札作り

来月の日程

6月のよもの会

—朝起きて一番最初にするものは?—

6月もたくさんの方にご参加いただき、とてもにぎやかな「よもの会」となりました。

よもの会では、毎回必ず自己紹介をするのですが、その時にお名前プラス一言お話ししていただいています。今回は「朝起きて一番最初にするもの」について話してもらいました。

みなさんそれぞれ朝最初にするものはなんだっけ?と考えながら、「朝起きたら白湯やお水を飲む」「大きなニュースがなかったかスマホで確認する」「手洗いうがいをする」「神棚に手を合わせる」「炊飯のスイッチを入れるけど、今日は天気が気になっていたよ」などそれぞれの朝することを紹介していただきました。

これを機会に健康的なルーティンを取り入れてみようかなと思いましたが、朝はバタバタと忙しくまずは早起きから取り組んでみたいと思います。

6月のよもの会

—Aチーム 野菜植え—

自己紹介のあとに2つのグループに分かれ作業にとりかかりました。

Aチームはお外で、野菜の苗とお花の種をみなさん丁寧にスピーディに作業をすすめてくれてあっという間に植え替え作業は終了しました!

今年の夏は、

- ・えだまめ ・おくら ・小白いきゅうり
- ・ミニトマト・ころたん・ひょうたん
- ・あさがお ・ゆうがお を植えました。

成長に期待です!!



—Bチーム 名札作り—

Bチームは外で植えている植物達の種類が分からなくならないように、名札を作りました。

女性陣が担当してくれたのですが、女性同士お話ししながら、楽しそうな雰囲気で作成してくださいました。

また、名札作りだけでなく、それぞれ好きな言葉や植物に向けてエールを書いてもらったので、そちらもプランターに飾り完成しました!



来月のよもの会

- 日 程 令和4年7月5日(火)
- 時 間 14:00~15:30(受付13:30~)
- 場 所 総合保健福祉センター3F 栄養指導室

お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 事業推進係

TEL 27-8575 FAX 27-8576

mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp



しゃべってあつた

よもの会

月間ニュースレター

2022年7月・VOL.19



7月のよもの会

—夏に食べたいものは?—

よもの会はみんなで輪になって自己紹介をしているのですが、今回は参加人数が多かったので、4つのグループにわかれて自己紹介をしました。

7月の自己紹介のお題は「夏に食べたいものは?」でした。

最近急に暑くなってきたのでそれぞれ考えながら、あ!それもいいね~!などそれぞれグループごとに盛り上がっていました。

これから暑くなってきますので、食欲が湧かないこともあるかと思いますが、冷たいものやサラダと食べれるものでもいいので、なにかしら口にして夏バテしないように気を付けていきましょう。



7月号

7月のよもの会

—夏に食べたいものは?—

7月のよもの会

- 椅子のやすりがけ
- 植物の成長観察

来月の日程

7月のよもの会

—椅子のやすりがけ—

なんだか不安定な天気で外での作業は難しいかななんて思っていたのですが、メンバーさんはやる気満々で天気ももったので、椅子のお手入れをしました。

昨年中にやすりがけ→ペンキ塗りした椅子もあるのですが、昨年中にできなかった椅子のやすりがけを近くにいるメンバー同士お話ししながら作業をすすめました。



ソルソルですね~

今回は、天気が不安定だったので、ペンキは塗らなかったのですが、次回天気がいい日にペンキを塗りたと思います。

みなさんお疲れ様でした!!



—植物の成長観察—

先月植えた苗が、とても大きく成長しメンバーさんはビックリしていました。



メンバーさんが特に興味津々だったのは、小白井きゅうりでした。「こんな色なのね!」「初めてみた!」などいわきの伝統野菜に触れる機会となりました。

また、よもの会のあと、小白井きゅうりがどんどん大きくなり、一足先に2本収穫しました。

1本は食べずにタネを収穫しようと思います。



来月のよもの会

- 日 程 令和4年8月2日(火)
- 時 間 14:00~15:30(受付13:30~)
- 場 所 総合保健福祉センター3F 栄養指導室

暑い場合もありますので、タオルや帽子などご持参ください。また、外で作業する場合がありますので動きやすい服装でおいでください。



お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 事業推進係
TEL 27-8575 FAX 27-8576
mail chiihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp

しゃべってみたい

よもの会

月間ニュースレター

2022年8月・VOL.20



8月のよもの会 —どんなまちがいいまち？—

今回のよもの会も参加人数が多かったので、2つのグループにわかれて自己紹介をしました。

そのあと、グループごとに

「**どんなまちに住み続けたいか?**」を考えました。

9月は世界アルツハイマー月間ということで、認知症の普及啓発活動を実施する予定となっています。アルツハイマー月間のパネル展示によものメンバーのみなさんの声を形にしたいと思い、今回、自分の考えや想いをメンバー同士で共有する時間をとらせていただきました。9/21～エブリア 2F ギャラリーに展示しますので、ぜひ観に行ってみてくださいね。



8月号

8月のよもの会

—どんなまちがいいまち？—

8月のよもの会

- 椅子のペンキ塗り
- 植物の成長観察

来月の日程

8月のよもの会 —椅子のペンキ塗り—

前回椅子のやすりがけをしたので、今回はペンキを塗りました。みなさん前回丁寧にやすりがけをしてくださったので、ペンキも綺麗に塗ることができました～!!

思ったより時間がかかってしまって時間が伸びてしまったのですが、無事に椅子が全て綺麗になりました。みなさんおつかれさまでした。

秋になったら、綺麗になった椅子に座ってメンバーさんとゆったりとした時間を過ごせないかなぁと考えています。

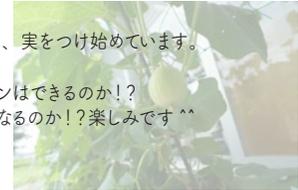


—植物の成長観察—

きゅうりところたん(メロン)の葉っぱが虫に食べられていたり、色に変色している葉っぱをとったほうがいい!というアドバイスをメンバーさんからいただいて、葉っぱをとる作業を少ししました。

ころたんも成長し、実をつけ始めています。

プランターでメロンはできるのか!?
ちゃんとメロンになるのか!?楽しみです^^



来月のよもの会

- 日 程 令和4年9月6日(火)
- 時 間 14:00～15:30(受付13:30～)
- 場 所 総合保健福祉センター3F 栄養指導室

暑い場合もありますので、タオルや帽子などご持参ください。また、外で作業する場合がありますので動きやすい服装でおいでください。



お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 事業推進係
TEL 27-8575 FAX 27-8576
mail chiihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp

しか下ってみっ下

よもの会

月間ニュースレター

2022年9月・VOL.20



9月のよもの会 ころたん収穫

9月のよもの会では、6月に植えたメロンのころたんが大きく成長し、ちょうど収穫できるものがあつたので収穫しました。

が、メンバーさんの数よりもはるかに少ない数しか実らずでした…

そして、ウリ系の葉っぱを好んで食べるウリハムシが発生していたこともあり完璧にはいかないなあ~と思うと同時に、農家さんはすごいなあと感じました。10月のよもでは、プランターの片付けや植物のタネとりをしたいと思います！

9月号

9月のよもの会

ころたん収穫

9月のよもの会

ゆるっとお話し 買い物編

来月の日程



9月のよもの会

—ゆるっとお話し 買い物編—



9月のよもの会では、みんなで「買い物」をテーマに気になることや工夫していること、こうだったらいいのになあ~という内容でゆるっとお話しをしました。

Q セルフレジってどう??



セルフレジを活用するときは自分で計算しながら頭の体操をしているよ



・買う物が多いと普通のレジの方が早い
・並んでいる人がいると人の目が気になる

Q スーパーにあったらいいなあと思うものやサービスは??



→ みんな小銭を探すから時間がかかってもお互い様になるかなあ?
・ゆっくり買い物、支払いできて急かされないレジ

お話しだけにとどまらず、今後、こうだったらいいなあというアイデアを見つけに色々な場所へメンバーさんとお出かけしたいと考えています。



来月のよもの会

- 日 程 令和4年10月4日(火)
- 時 間 14:00~15:30(受付13:30~)
- 場 所 総合保健福祉センター3F 栄養指導室

気温によって脱ぎ着できる動きやすい服装で、必要に応じてタオルや帽子などご持参ください。

お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 事業推進係
TEL 27-8575 FAX 27-8576
mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp