

しゅんがつあつあつ

# よもの会

月間ニュースレター  
2023年4月 VOL.28



## 4月のよもの会

### —お散歩—

4月のよもの会は、暖かく、お天気に恵まれた日に開催することができました。

春らしい気候の中、「今年は花見に行ったよ。」「桜はまだ残っているかな?」と話しながら、メンバーさんそれぞれのペースで、お散歩を楽しみました。

今年は開花が早く、花が残っているか心配でしたが、みなさんときれいな桜を見ることができました。桜の木の前で記念写真を撮ったり、それぞれのスマートフォンで写真を撮ったりと、楽しい時間を過ごしました。



### 4月号

4月のよもの会  
—お散歩—

4月のよもの会  
—ミニだいこんの収穫—

### 来月の予定

## 4月のよもの会 —ミニだいこんの収穫—



お散歩から戻ったあと、11月にタネを植えたミニだいこんを収穫しました。少々小ぶりではありましたが、8本収穫することができ、メンバーさんに持ち帰っていただきました。収穫しながら「どうやって食べようか?」とアイデアを出し合っていたみなさん、どのようにして召し上がりましたか? これから、夏野菜は何を植えるか、みんなで考えていきたいと思ひます。

## 来月のよもの会

- 日 程 令和5年5月2日(火)
- 時 間 14:00~15:30(受付13:30~)
- 時 間 総合保健福祉センター 1F 健康運動室

寒暖差が大きい時期ですので、体調を崩さぬようお気をつけください。元気でおいでできることを楽しみにしています!



## 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

しゃべってあった

# よもの会

月間ニュースレター  
2023年5月 VOL.29



## 5月号

### 5月のよもの会 -この夏何植える?-

### 5月のよもの会 -外のお手入れ-

### 来月の予定

## 5月のよもの会

### -この夏なに植える?-



5月のよもの会は、多くの方にご参加いただき、にぎやかな中で開催できました。

今回のよもの会は、今年の夏はなにを植えるか、話し合いました。1月に皆さんから聞いていた「やりたいこと」の中のひとつ、「料理」と合わせて、「何が食べたい?何の野菜が使えるだろう?」と、2グループどちらもホワイトボードいっぱいのアイデアが出て、とても盛り上がりました!

皆さんが出してくださった意見を大切に、夏に収穫できそうな野菜をスタッフみんなで話し合っておきますので、来月を楽しみにしていきましょう!

作りたいもの	植えたいもの
・ゴーヤチャンプルー	・たけのこ
・さんぱらごぼら	・ピーマン
・かぼちゃの天ぷら	・トマト(ミニ)
・マーボナス	・かぼちゃ
・焼きなす	・キュウリ
・なすあげびたし	・オクラ
・ピーマン肉詰め	・ゴーヤ
・ピーサ(野菜たこ)	
・カレーとナシ	
・そば	

何作る? 何植える?

・なす(ホワイト・グリーン)	・きゅうり
・カラピーマン	・トマト
・ピーマン	・ミニトマト
・トウモロコシ	・豆(枝豆・たけ豆)
・おくら	・じゃがいも
・大葉	・じゃがいも

育てるの難しい



## 5月のよもの会

### -外のお手入れ-



話し合いの後、来月野菜を植えるために外のお手入れをしました。

お花を植えるように考えているラティスの周りは、ツタや雑草でいっぱいでしたが、皆さんのパワーであっという間にきれいになり、一緒にお花を植える日がさらに楽しみになりました。

こちらは先月まで大根を植えていたプランターの土を手入れしてくれたメンバーさんたちです。みなさんの豊富な知識のおかげで、土の準備が整いました。中にはほうきの柄を使って土をかき混ぜてくださったメンバーさんも!

この日、5月6日は八十八夜。暦の上では農作業を始めるのにちょうどいい時期だそうです。そんな素敵な日にみなさんと準備した土に植える野菜はきっと美味しく育つことでしょう!



## 来月のよもの会

●日程 令和5年6月6日(火)

●時間 14:00~15:30(受付13:30~)

●時間 総合保健福祉センター 1F 健康運動室

雨が增える時期になりますが、気持ちはさわやかに過ごしていきましょう!  
来月も元気にお会いできることを楽しみにしています。



## 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  
2023年6月 VOL.30



## 6月のよもの会

かわ  
- 懐話ふだ -

- 野菜の苗植え -  
- 花の種まき -

来月の予定



かわ  
- 懐話ふだ -



6月のよもの会は、学生さんが7名参加してくれて、いつもとはまた違った雰囲気のにぎやかな会となりました。今回は、「懐話ふだ」を使って、皆さんと楽しくおしゃべりをしました！メンバーさんが引いたテーマは「子どもの頃、好きだった曲」「子どもの頃、頑張ったこと」の2つ！「運動は苦手だったんだよね。先生と運動会の練習したな。」「絵が得意だったよ。」「ラジオで色々な曲聞いていたなあ。」など、色々な思い出話を聞き、皆さんの新しい一面を知ることができて、とても幸せな気持ちになりました！また懐話ふだを使って、今回お会いできなかったメンバーさんのお話もぜひ聞いてみたいなあと思います。



- 外での活動 -



お話の後、先月のよもの会で皆さんで話し合った野菜の苗植えと花の種まきを行いました！

こちらはお花の種をまいてくださった皆さんです。マリーゴールドとあさがおの種をまきました。あさがおの種は去年とれたものです！また来年も種をまけるように、大切に育てていきたいですね❀

こちらは野菜の苗植えをしてくださった皆さん！

初めての野菜の苗植えに戸惑う学生さんたちに、「こうするといいよ。」と優しく教えてくださったメンバーさんのおかげで、みんなで力を合わせて作業することができ、無事に苗を植えることができました。8月のよもの会では、今回植えた野菜を収穫して、みんなで料理をして食べます！！今からとても楽しみです。水やりを忘れないように、スタッフみんなで頑張ります！笑



## 来月のよもの会

- 日程 令和5年7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 1F 健康運動室

梅雨に入り、足元の悪い日が続きますので、怪我にはお気を付けください。来月も元気にお会いできることを楽しみにしています！

## 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](mailto:chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp)

しゃべってみっぺ

# よもの会



月間ニュースレター  
2023年7月 VOL.31

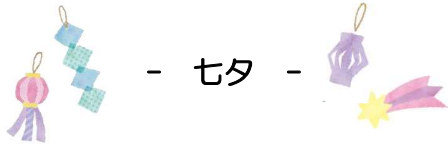


## 7月のよもの会

-七夕-

-野菜の成長観察-

来月の予定



-七夕-

7月のよもの会では、七夕飾りを作りました！短冊に皆さんそれぞれのお願い事を書いていただきました。「百才まで長生き！」「健康に気を付けて生きる！」「好きなことをして気ままに生きられたら最高！」など、皆さんの素敵なお願い事がたくさん飾られました。お願い事を見せ合って、お話したり、笑ったり、盛り上がりましたね！  
7月7日はとても良い天気でした。皆さん星空はご覧になりましたか？  
毎日忙しく過ごしていると、忘れがちな季節の行事ですが、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごすことができ、今年の七夕は心に残るものになったなあと思います。



- 外での活動 -



外に出て、先月のよもの会で植えた野菜の成長をみんなで観察しました！

植えたときは小さかった苗もどんどん大きくなっています。今回は、メンバーさんたちが、紐を切ったり、支柱に巻き付けたりして、今までより背の高い支柱を立ててくれました！知識の浅いスタッフや学生さんをいつも助けてくださるメンバーさんたち。皆さんのおかげで、今月もスムーズに作業が進みました。

ナスやシシトウは少しずつ実がなっています。立派に育ったバジルからはいい香りが！目でも鼻でも、野菜の成長を感じることができました。無事にこのまま大きく育って、来月、みんなで楽しく、おいしく、食べられるのが楽しみですね！



## 来月のよもの会

- 日程 令和5年8月1日(火)
- 時間 10:00~14:30
- 場所 総合保健福祉センター 3F 栄養指導室



来月のよもの会は料理をします！持ち物やタイムスケジュールは同封した案内をご覧ください。皆さんにお会いできることを楽しみにしています◎

## 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

しゃべってあっけ

# よもの会



月間ニュースレター  
2023年8月 VOL.32



8月のよもの会は、待ちに待ったピザ作り！  
昨年メンバーさんから出た「料理がしたい！」との声やと実現しました！  
当日は朝10時に集まり、ピザ生地をこねるところからスタートしました。「やったことがないから不安…」と言っていた皆さんですが、始めてみると、手際よく作業が進み、スタッフみんなびっくりしました！こねたり、のばしたり、具材を切ったり、皆さんの料理の腕前を拝見できて、とてもうれしい気持ちになりました。



6月に植えた野菜も無事に収穫。ナス、枝豆、トマト、バジル、オクラなどなど…「立派に育ったね！」と皆さんと話しながら収穫しました。収穫した野菜はそのままピザの上へ。  
無事に焼き上がり、「おいしい！」「大変だったけど楽しかったね。」とお話しながら、輪になってピザを食べました。  
皆さんの料理姿やおいしそうに食べる姿など、また新たな一面を知ることができて、とても充実した1日になりました。

8月のよもの会

ピザ作り

来月の予定



楽しい1日をありがとうございました！  
これからも皆さんが“やりたいこと”を一緒にやっていければなあと思います。



## 来月のよもの会

- 日程 令和5年9月5日(火)
- 時間 14:00~15:30
- 場所 総合保健福祉センター 1F 健康運動室



来月の会場は1階の健康運動室に戻ります。お間違えの無いようご注意ください！皆さんにお会いできることを楽しみにしています☺

## 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](mailto: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  
2023年9月 VOL.33



## 9月のよもの会

- おはなし -

- 野菜の収穫 -

来月の予定



- おはなし -

9月のよもの会では、皆さんとゆっくりおはなしをしました！テーマは、「夏の思い出」「最近うれしかったこと」「これからやってみたいこと」の3つ！「家内と出会ったのが夏だったなあ〜。」「もうすぐ金婚式なんだよ！それがうれしいなあ。」「富士山に登ってみたい！」などなど…とても盛り上がり、あっという間に時間が過ぎてしまいましたね！メンバーさんたちの昔のお話や今の気持ちをたくさん聞くことができ、充実した時間になりました。特にご家族との思い出を語ってくれるメンバーさんが多く、素敵なお話に心が温まりました。これからも色々なことを皆さんで語り合いたいですね！



- 外での活動 -



外に出て、6月に植えた野菜の成長観察をしました！

今年の暑い夏を耐え抜き、立派に育ってくれた野菜たち。

シシトウ、ナス、バジルなどなど…「立派に育ってるね！」と笑顔いっぱい収穫しました。皆さん、収穫した野菜は、おうちでどのようにして召し上がりましたか？

厳しい残暑が続いていますが、朝晩は少しずつ過ごしやすくなってきました。秋の訪れを感じます。数ヶ月にわたってたくさん収穫できた夏野菜もそろそろ終わりに近づいていますね。冬はどんな野菜を食べたいですか？また皆さんで話し合って、冬の野菜も育てられたらいいなあと思います！



## 来月のよもの会

- 日程 令和5年10月3日(火)
- 時間 14:00~15:30
- 場所 総合保健福祉センター 1F 健康運動室



9月も半ばを過ぎましたが、まだまだ日中は厳しい暑さが続いています。引き続き、熱中症対策は万全にしてくださいね！来月も笑顔でお会いしましょう😊

## 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](mailto:chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp)