

よもの会

月間ニュースレター

2024年4月 VOL.40



## 散歩

今年度最初のよもの会は、たくさんの方にお越しいただき、にぎやかな中で開催することができました。

よもの会では毎年恒例となっている、お花見。今年は桜の開花が遅く、残念ながら、満開とはいきせず③でも、よく晴れて、暖かく、春らしい日だったので、みんなで、「せっかくだから、咲いている花を探そう！」と散歩をしました。歩いていくと、早咲き桜として有名な河津桜が綺麗に咲いていました✿みんな、スマートフォンで写真を撮ったり、「綺麗だね～！よく咲いているね～！」と言い合って、お花見気分を楽しみました♪

咲いている花を見たり、あたたかな陽の光や風を感じたりして、「すっかり春だね～。」と、みんなで新しい季節の訪れを感じることができた、ほっこり、心の温まる会になりました☺



# よもの会



## 4月のよもの会

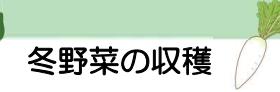
### - 散歩 -

### - 冬野菜の収穫 -

### 来月の予定



## 冬野菜の収穫



先月に引き続き、冬野菜の収穫をしました。今月は、小かぶ、ミニ大根、小松菜が収穫の時期を迎え、たくさん収穫を楽しむことができました。

中でも、大きく育った大根には、「去年より立派だね～！」「プランターでこんなに成長するなんて知らなかったよ！」とみんなで大盛り上がり！！



収穫しながら、「漬物にする！」「味噌汁にいいよね。」とアイディアを出し合っていた皆さん。どのようにして召し上がられたか、来月ぜひ教えてくださいね☺

冬野菜の収穫が終わり、来月は、夏野菜に向けて、土の整備に入ります！

今年の夏もたくさん収穫できるように、メンバーさん、スタッフ、みんなで力を合わせていきましょう♥

## 来月のよもの会



●日 程 令和6年5月7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

寒暖差が大きい時期ですので、体調に気をつけてお過ごしください。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

しゃべってみっぺ!

# よもの会



月間ニュースレター  
2024年5月 VOL.41



## おはなし

5月のよもの会は、残念ながら、お天気に恵まれない中での開催となりましたが、その分、メンバーさん、スタッフ全員でゆっくりとお話しして過ごすことができました☺

まずは、夏に育てる野菜とその野菜を使って作る料理について話し合い。「去年のピザと違って和食かな?」「夏らしい食べ物がいいね~。」と盛り上がり、今年はうどんをうつところからやってみよう!と決定!!

うどんに決まったところで、薬味が必須だよね~!何の薬味が食べたい?と話が広がります。

「みょうがは?」「でも育てるのが難しいんだよ~。大葉は育てやすいからどうかな?」と、みんなで知識を出し合いながら、話し合いが進みました。話し合いの結果、今年育てる野菜は、大葉、ネギ、オクラ、なすに決まりました!

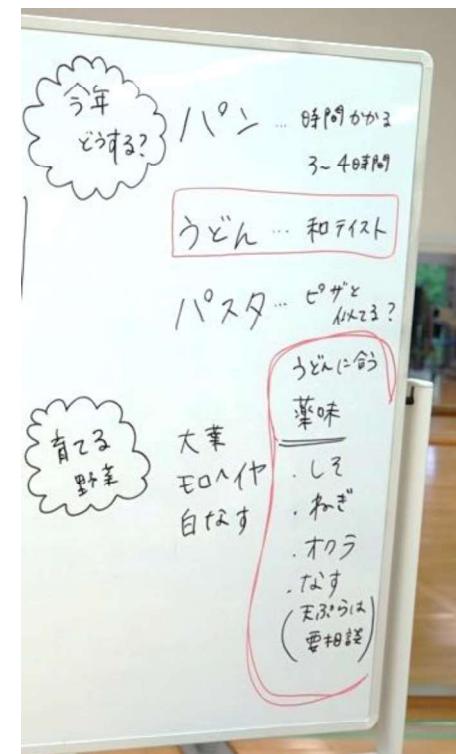
話し合いをしながら、今年もとても楽しくなりそうだな~とワクワクして、夏が待ち遠しくなりました☺



## 5月のよもの会

### - おはなし -

### 来月の予定



おはなし



話し合いが終わった後は、カードを使って、みんなでおはなしをしました。今回、メンバーさんがひいたカードのお題は、「学生時代に頑張ったことは?」と「これから行ってみたい場所は?」のふたつ。

学生時代の思い出では、スポーツや無線に打ち込んだ話や、恋愛の話まで、初めて聞くお話がたくさんあり、盛り上がりました!



これから行ってみたい場所では、「富士山の見える場所に行きたい!住みたいくらい!」

「ヨーロッパとか行ってみたいよね~。」と素敵なお意見が多くありました!

これまで過ごされてきた生活から、これからの希望まで、幅広いおはなしを聞くことができて、メンバーさん、スタッフ、みんながお互いのことをより知ることができます充実した時間になりましたね☺

またみんなで色々なことをおはなしましょう♪

## 来月のよもの会

●日 程 令和6年6月4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



少しずつ、暑い日が増えてきましたね。体調に気を付けてお過ごしください。来月も元気にお会いできる事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

よもの会

# よもの会

月間ニュースレター

2024年6月 VOL.42



## 昭和中期の生活

6月のよもの会は、パソコンを使って、昭和中期の生活をみんなで見ながらお話ししました。

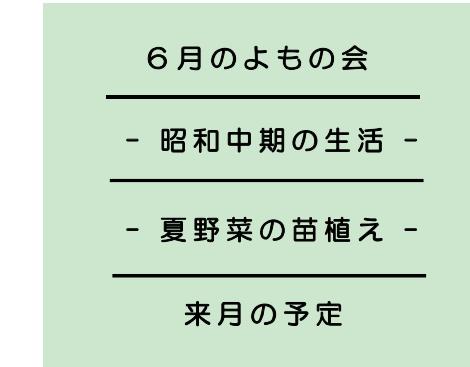
皆さんが子どもの頃だったと話す昭和中期。

当時の娯楽や職業などの解説を聞いたり、家の様子を見たりして、子どもの頃の思い出を振り返りました。

特に、洗濯機やテレビの電化製品には、「これ家にあった～！」、「今も家に持っているよ！」と、話が盛り上りましたね！

平成生まれのスタッフは、知らないものが多くあり、メンバーさんから、「電子ジャーは炊飯器とは違うんだよ～。」など、色々なことを教えていただき、大変勉強になりました！またぜひ教えてくださいね☺

今回は昭和中期の夏の昼間の映像を見てみましたが、今度は、冬や夜など、色々な映像を使って、またみんなで思い出を共有したいな~と思います！



## 夏野菜の苗植え

おはなしが終ったあとは外に出て、夏野菜の苗植えを行いました。

皆さん、苗植えのために、ゴム手袋やタオルを準備してくださいなり、準備万端！

さっそく、土をプランターにうつす作業から！メンバーさんの作業は、とっても速くて、正確。どんどんと作業が進み、スタッフはついていくのがやっとでした。笑



メンバーさんとスタッフみんなで手を貸し合って、知識を出し合って、あっという間に夏野菜の苗植えを終えることができました。

今年、植えた野菜は、ナス、大葉、オクラ。そして、ネギにも挑戦！

無事に大きく成長するのか？！皆さん、毎月、野菜の成長を楽しみにしていてくださいね♪

メンバーさんとたくさん収穫できるように、毎日スタッフみんなで水やりを頑張ります！笑



## 来月のよもの会

●日 程 令和6年7月2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

もうすぐ梅雨に入り、雨が増える時期になりますね。足元が悪くなりますので、怪我に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



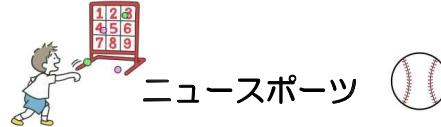
よもの会

# よもの会



月間ニュースレター

2024年7月 VOL.43



## ニュースポーツ

7月のよもの会では、久しぶりにニュースポーツを行いました！今回、実施したのはストラックアウト♪

チームに分かれて対戦！スタッフも含めて、全員で真剣勝負！

敵味方関係なく、応援しあい、「うまいなあ！」と褒め合い、「あと何点で勝てる？」とみんなで力を合わせて計算をしながら、ゲームが進みます。大接戦の末に勝敗が決定！勝ったチームも、負けたチームも、「すごく楽しかったね～！」と言い合って、笑顔で終了。

全員で全力で楽しみ、笑いがあふれる、とても盛り上がる時間となりました☺

時間が少し残ったので、もうひとつ用意していたカローリングを練習。その難しさに驚きながらも、「これもやるのが楽しみだね！」とみんなで言い合い、今後のよもの会がより楽しみになりました！



## 7月のよもの会

### - ニュースポーツ -

### - 夏野菜の成長観察 -

### 来月の予定



## 夏野菜の成長観察

スポーツが終わったあとは外に出て、先月、苗植えをした夏野菜の成長を観察しました。大きく成長した野菜たちに皆さんびっくり＼＼！栽培のアドバイスをしてくださるメンバーさんもいて、大変助かりました。

来月は、収穫をして、料理をして、食べる予定。野菜の成長を見て、来月がより楽しみになり、「いっぱい収穫できるといいね、楽しみだね！」とみんなで語り合いました☺



来月は、料理を行うため、いつもとは違う集合時間になっていますので、お間違いないよう、お気を付けください。

今回、メンバーさんからもらったアドバイスをもとに、来月までしっかり野菜を育てたいと思います！

無事野菜は収穫できるのか！？みんなで美味しく食べられるのか！？ぜひ楽しみにしていてくださいね♪

## 来月のよもの会

●日 程 令和6年8月6日(火)



●時 間 10:30~13:30

●場 所 総合保健福祉センター 3F 栄養指導室



来月は、いよいよ料理を行います！集合場所、集合時間とともに、いつもと違っていますので、お気をつけてお越しください。

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

よもの会

# よもの会



月間ニュースレター

2024年8月 VOL.44



8月のよもの会は、待ちに待ったうどん作り！  
昨年のピザに引き続き、今年も収穫した野菜を  
使って料理を行うことができました。

当時は10時30分に集まり、うどんの生地をつ  
くるところからスタート。「毎日料理をする！」  
という方も、「普段はあまりしないなあ。」と  
いう方もいらっしゃいましたが、みんなで協力し  
合って調理！こねたり、コシを出すために生地を  
踏んだり、のばしたり、力を合わせて、スタッフ  
が想定していたよりも早く作業が進みました。



6月に植えた野菜も無事に収穫。ナス、大葉、  
オクラ、そして、挑戦で植えたネギも無事に収穫  
することができました！「立派に育ったね！」と  
話しながら収穫しました。収穫した野菜をメン  
バーさんがすぐ刻んでくれて、薬味の出来上がり。

無事にうどんが茹で上がり、思い思いの薬味を  
のせて、完成！「みんなで食べると美味しい  
ね。」とお話しながら、輪になってうどんを食べ  
ました。

普段とはまた違った楽しい時間を過ごすことが  
でき、とても充実した1日になりました。

## 8月のよもの会

### うどん作り

### 来月の予定



楽しい1日をありがとうございました！  
これからも皆さんのが“やりたいこと”と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6年9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

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

よもの会

# よもの会



月間ニュースレター

2024年9月 VOL.45



## ニュースポーツ



9月のよもの会では、スポーツの秋ということで、ニュースポーツを行いました！

今回行ったのは、カローリングです。ただ投げるだけに見えて、頭を使うこのスポーツ。それぞれのチームで作戦を立てます。「相手のストーンを飛ばす?」、「シンプルに真ん中を狙おう!」など、考えながら競技が進みました。

素晴らしいショットを見せるメンバーさんやスタッフも! 敵味方関係なく、「うまいね~!」、「すごいね!」と拍手でたたえ合い、ゲームに熱が入ります。

難しい競技なので、ミスが出ることもありましたが、「全然大丈夫だよ!」、「逆に盛り上がるんじゃない?」と優しく声をかけるメンバーさんの姿には、心が温まりました。

去年からよもの会に取り入れたスポーツですが、毎回、普段お話している時とはまた違ったメンバーさんやスタッフの魅力を知ることができます、とても嬉しい気持ちになります！

## 9月のよもの会

### - ニュースポーツ -

### - 夏野菜の収穫 -

### 来月の予定



## 夏野菜の成長観察

スポーツが終わったあとは外に出て、夏野菜の収穫を行いました。

オクラは終わってしまいましたが、ナスと大葉はまだまだたくさん収穫することができました♪

中には、「大葉みそを作る~！」と笑顔で、たくさん大葉を収穫するメンバーさんもいらっしゃり、よもの会での野菜の収穫を楽しみにしてくださっているのが伝わりました！



たくさん収穫したり、みんなで食べたりと、長く楽しむことができた夏野菜もとうとう終わり。ちょっと寂しい気持ちになりますね☺

ですが、私たちには、冬野菜という次の楽しみがありますよね！来月は、植える野菜を決めたり、苗植えに向けた土づくりを行ったりなど、次の楽しみに向かって、みんなで力を合わせて活動をしていければいいなと思っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします！

## 来月のよもの会



●日 程 令和6年10月1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

夏の疲れが出るころですが、お元気でお過ごしください？

来月も笑顔で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