

しゃべってみっぺ

よもの会



月間ニュースレター

2026年10月 VOL.71



食欲の秋

10月の自己紹介は、「食欲の秋」をテーマにお話ししました😊「栗ご飯はおいしいけれど、栗の渋皮を剥くのが大変。何かいい方法はないかな？」と、皆さんから声が上がります🍠😅。冷凍した栗を熱湯に入れる方法などが話題になる中、栄養士からは「甘栗を使うのが一番簡単でおいしいですよ😊」とお話があり、「それなら、さっそくやってみよう！」という声も。旬の秋刀魚については「おいしいけれど値段が高いね」との声があり、果物の話題も加わって、秋の味覚に話が弾みました🌟😊

プランター野菜の収穫

夏野菜を使った料理を皆さんで楽しんだ8月。長雨の続いた9月も、赤ピーマン🍆は元気に育ち、赤く色づいて収穫を迎えました。マイクロ枝豆🍉もたくさん実り、メンバーさんの手際のよい収穫に「すごいね！」と歓声が上がりました。一方、ナス🍆は虫食いがあり、トマトも鳥などに食べられてしまい、赤く熟す前の青い実だけを見ることに。「次は何を植えようか。花もいいけれど、誰にも見てもらえないのは寂しいね」との声も😞。皆さんの思いを聞きながら、これからの楽しみについて話を広げていきたいと思います🌱



10月のよもの会

- 野菜観察 -

- お話会 -

やってみたいこと

以前の「やってみたいこと」の話題から、カラオケ🎵についてお話ししました。「自宅に機材があるよ」「地域の公共施設を借りる?」「カラオケ店に行こうか」と、たくさん案が出ました。あるメンバーさんからは、以前カラオケ店🎵に行こうとした際、身分証がなく、スマートフォンでアプリの登録を試みたものの利用できず、奥様に登録してもらったけれど、結局入店せずに帰ったというお話も😅。アプリを入れても、使い方や手続きに戸惑うことがあります。認知症の有無にかかわらず、慣れないスマートフォン📱の操作は難しいもの。やりたいことを楽しめるように、どんな工夫ができるか、今後皆さんと一緒に考えていきたいですね😊

お話会

9月のアルツハイマー月間に合わせて、ヤマト運輸さんのトラック🚚に貼られたステッカーについてお話ししましたが、メンバーさんが、実際にステッカーを貼ったトラックを見かけた時の写真を見せてくださいました。「自分たちが関わったものが、こうして走っているんだね」と、皆さんで喜びを分かち合いました😊🌟🌟ステッカー作成にメンバーさんが関わった活動が形となり、地域や社会に携わることの大切さを改めて感じる機会となりました。また、新聞📰にも取り上げていただき、多くの方に関心を持っていただける機会が増えたことも実感しました🌟。これからも、認知症について知ってもらふことや、誰もが暮らしやすい地域づくりにつながる活動を、皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます🌱



来月のよもの会

- 日程 令和8年11月10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



朝晩の温度差で風邪をひきやすい時期です。体調管理に気をつけてお過ごしください。来月も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 地域支援係
TEL 27-8574 FAX 27-8576
mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp

