

第91号

2025年11月1日

ハミング通信



特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい保谷たすけあいワーカーズハミング

西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷 2階 TEL 042-425-0383 FAX 042-425-5901

発行責任者 金見 芳子



秋

芸術の秋

スポーツの秋

お散歩の秋

食欲の秋





デイサービスの日常



ハミング恒例の散歩が始まっています。猛暑の時期に「早くお散歩行きたいわね」との声が多数聞かれていたので、雨の日以外は散歩に出て太陽の光を浴び、生活リズムを整えていきたいと思っています。



ボランティアさん第2弾の紹介です

シニアヨガ

コロナ禍前から毎月ボランティアで来てくださっています。先生達に教えてもらって体操すると体がポカポカして血の巡りが良くなるのがわかります(^^)



シニアヨガの研修を受け地域に貢献したいと思い同ったのが最初です。どんな動きにも笑顔で前向きで、新しいスタッフを応援してくださった日もありました。こうしてヨガをお伝え出来ることに感謝しています。 ちさとさん



月に1回お会いできるのを楽しみにしています。この時間を楽しんでいただいている様子が嬉しいです。さらにヨガを皆さんの毎日に活かしていただけたら最高です。 たかこさん



一緒にヨガの時間を持たせていただき利用者さまの楽しそうな笑顔、初めての動きにチャレンジする姿に胸を打たれました。これからも一緒に楽しみましょう！いつもありがとうございます！ ふうこさん



少し難しい動きにも楽しみながらチャレンジしているようで、いつも元気をもらっています！ ヨガで皆さんの笑顔が見られるのが楽しみです。 さちえさん

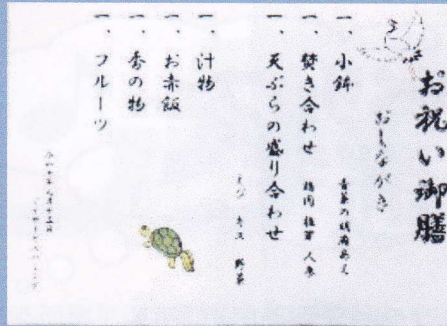


ヨガで皆様と繋がれたことに感謝します。行く度に笑顔が増え、こちらも楽しい時間を過ごせました♪まだまだこれからも楽しんで過ごして参りましょう！ としえさん



いつもニコニコ笑顔で迎えてくださり、ありがとうございます！ 皆さん、よく動けるようになられてまさに継続は力なり！引き続き一緒に楽しんでまいりましょう！ まゆみさん

敬老の日



毎年9月第3月曜日の昼食メニューは「敬老の日のお祝い御膳」です。
お赤飯、天ぷらが配膳されたお膳に「わあ～嬉しい!」「楽しみにしていたの」とテーブルから声があがります。メンバー手作りの亀のキーホルダーも皆さん喜んでくださり、次の来所時にバッグに付けてきて見せてくださる方もいます。

温かい美味しいお食事



生活クラブの調味料や豚肉等、
質にこだわった食材を使い、
旬を生かした献立です。
おやつも手作りで。

きざみ食やミキサー食にも
対応しています



ハンバーグきのこソース
温野菜サラダ
煮豆
スープ

◎ぬか漬けも
手作りで

栗ご飯
煮魚・五目野菜煮
ごま和え
味噌汁
おやつ: 梅パウンドケーキ



秋鮭のうに焼き
芋のそぼろあんかけ
おひたし
味噌汁



りんご紅茶ゼリー



スイートポテト

おしゃべりカフェへ どうぞ



おしゃべりカフェは、ハミングとプラスド・西東京（場所を提供してくださってます）との共催で2016年に始まりました。デポー窓際のカフェで奇数月の第2金曜日 15:00~17:00に開催しています。（コーヒーはハミングからのサービスです）

ハミング担当者が、カフェでお待ちしている所から始まります。デポーに買物にいらした方に声かけしたり、近隣の方、ハミング利用者のご家族の方、ハミングメンバーが立ち寄ってくれます。最近では、毎回参加してくださる方もいらして嬉しい限りです。おしゃべりは、介護のこと、最近観た映画、読んだ本、庭に咲いた花、そして病気等々話は尽きません。あっという間の2時間！担当者であるハミングメンバーが、とにかく心待ちにしています。

おいしいコーヒーを頂きながらのひととき、是非ご参加ください。

お待ちしております(＾▽＾)

(崎田)

次回は 11 月 14 日(金)午後3時～5時です



デイの皆さんの作品です

ハミングホームページも見てくださいね

<http://www.haming.ico.bz>



スマホの方は
こちらを読み取れば
見れますよ。