

# 元気づくり広報部

元気づくり活動がたくさんの人に  
知ってほしい!! とRR活動を  
しています。一緒に活動しませんか?

コロナ休みが明け  
広報の作戦会議  
はうぶの頭を使った  
でも楽しかった。

みんなと会えて活動  
が出来てうれしいうえに  
元気な声もみなさんに  
届けます。 あり子



仲間と  
おしゃべりが  
はじまりました。



ごきげん

# HOT ぶちあい健康会

身近な場所で気軽に  
運動したい!

一步踏み出す  
きっかけがほしい!

こんな声から生まれました。  
月に1回集まって、日ごろの健康づくりを認め合い、  
励ましあって元気を分かち合いながら、室内ウォーキング  
や屋外ウォーキングを楽しんでいます。



## きらら四季の飾り

春夏秋冬、きららを素敵な飾りつけをしています!  
楽しく活動しています♡

葉づもりから、きららへ  
さあ、那がまろう!

美穂子

コロナで皆さんに会え  
なくて寂しかったりですが  
これから少レブフ活動  
出来る事かしてと嬉しい  
です。頑張るぞー!

スレゴりにおこんに  
会えて嬉しかった。  
子供達も...。お母  
さんによる後にはお母さん  
クマゲイ

長かったコロナ禍の葉づもり  
やっと脱却されて、物事が少レ  
ずつ動き出しました。新しい出  
発点から身について、活動が  
始か出来たら...。タケコ

きらら  
ステーションからステ  
ーション・ポイントに切りかえ  
たいと思います。  
ポーチサイド

## ★脳の若返りプログラム★

### 胎内いきいき脳活クラブ

脳活  
元気  
あふれて  
笑顔

脳活  
元気  
あふれて  
笑顔

脳活  
元気  
あふれて  
笑顔

脳活  
元気  
あふれて  
笑顔

にこ楽・胎内で、心も体も若々しくなろう!  
と頭や体を使ったの体操を行っています。  
3密を避けながら、活動もリニューアル♪  
ぜひ、ご参加ください。



# にこ楽 火田・花壇・公園づくり

にこ楽・胎内にある火田・花壇・公園の  
整備を行っています。  
今年度は花壇・公園づくりに力を入れて活動中！  
みんなで和気あいあい楽しく作業しています◎



# ほっとHOT料理

食生活改善推進委員（食推）が講師となり、ほっとHOT・中条で  
開催している料理教室です。食推自らが企画し、毎月テーマに沿った  
献立を考えています。

今年度はコロナの影響で中止になってしまいましたが、再開したら、ぜひたくさんの人と  
楽しく活動したいと思っています。



## 〇〇〇来年度の活動に向けて、食推からのメッセージ〇〇〇



# 育ちの森公園づくり

ほっとHOT・中条の公園や花だんの手入れと  
行っています。みんなのアイデアを出しあって、  
手づくりであたにかげのある、にれもか「ほ」と  
できるような公園づくりをしています◎  
花が好きの方や、人と話すことが好きの方、  
ぜひご参加ください！

～育ちの森公園づくり活動再開に向けて～



★コロナウイルス感染対策をとりながら、  
草取りを中心とした園づくり、アロエ・センブリの  
安全対策の作業と行ってきました！  
11月7日(土)秋の花だんの植え替え  
12月2日(水)ほっとHOT・中条をクリスマスに  
かざりつけますよー一緒に楽しみましょう!!



※10月22日アロエ・センブリの安全対策が完成  
し、11月5日(木)リニューアル・アロエ・センブリ  
イベントを開催しました！イベントの様子は次号で紹介  
しますのでお楽しみに☆



### にこ楽料理

料理上手な地域のお母ちゃんを先生に、  
みんなで楽しく調理実習し、おいしくいた  
だくという活動をしていましたが、  
今年度はコロナウイルス  
感染対策のため活動を  
お休みしています。  
再開を乞うご期待★

発行：元気づくり広報部  
発行日：令和2年11月25日  
問合せ：ほっとHOT・中条 健康づくり課  
☎44-8680