



# なごなるの家だより

第 1 号 (2010 年 5 月)

なごなるの家の近況と、5月・6月のご案内です

富山型デイサービス「なごなるの家」が3月1日にオープンして約2ヶ月が過ぎました。おかげさまで老若男女、障がいのある人もない人も、そして動物たちも集って、なごやかな日々を過ごしています。

## 春が来たコンサート 3月20日(土)

ヴィオリラグループ おとの Wa の鹿熊さん、入部さん、長谷川さんに春にちなんだ歌や涙そうそう、こきりこなどを演奏していただきました。途中ヨガセラピー体験を挟んで、ティータイムのあと、ヴィオリラなどの楽器の演奏体験で楽しい時間を過ごしました。



## 常願寺公園にお花見に行ってきました。(4月7日)



昼食の八尾の有機米はとっても美味しく、手作り料理とともに、利用者さんに喜んでいただいています。前日までに予約してもらえば、550円でどなたでも昼食をございしょできます。



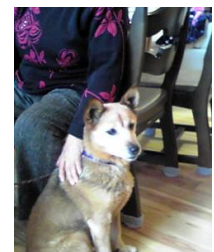
窓の外の田んぼには、キジの家族やウグイスなども訪れます。



ミーコちゃん



くーちゃん



いっちゃん

☆☆☆どなたでも参加できます☆☆☆

利用者さん以外は参加費が必要なものもあります。終わったあと、皆さんとお茶しましょう。

### ☆ヨガセラピー教室☆

毎週水曜日午後2時～3時 講師：野飼ゆき子さん

参加費：1回500円（5月5日はお休みします）

ヨガ療法とは伝統のヨガに基づいたやさしいヨガで心身のより健やかな状態を目指します。アーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想法、リラクゼーション法などを取り入れながら、来られた方のペースに合わせて進めていきます。難しい内容はありませんので、ヨガが初めての方や体が硬い方にも安心して参加いただけます。



### ☆ナンバ式骨体操教室☆

5月14日（金）・6月18日（金）午後2時～3時

講師：浅井美栄子さん 参加費：1回500円

日本古来の「捻らない」「うねらない」「踏ん張らない」動きを日常で簡単に実践できるプログラムにより身につけていきます。無理・無駄のない動きの中で、筋肉を傷めることなくバランスを調整し、その日、その時の体調で体と対話しながら痛みを伴わない気持ち良い動きを発見していきます。



### ☆押し花教室☆

5月11日（火）・6月15日（火）午後1時半～3時半 講師：山本穂子さん

参加費：1回500円 押し花で簡単なしおり作りなどをします。



### ☆ハーモニカ演奏会☆

5月21日（金）午後2時～3時 坂田康弘さん

童謡やなつかしのメロディーを演奏していただきます。



### ☆悪徳商法に騙されないための出前講座☆

5月28日（金）午後2時～3時 参加無料

お話：今田貴士さん（富山市社会福祉協議会生活支援委員・元富山県くらしのアドバイザー）

富山中央警察署生活安全課地域安全係長谷内郁子さんからのお話もあります。

### ☆和音の会 演奏会☆

6月29日（火）午後2時～3時 演奏：和音の会（柿沢さん・宮崎さん・浅井さん）

オカリナ&リコーダーのアンサンブル演奏をお楽しみください。

<なごなるナイト>のお知らせ

5月15日（土）・6月19日（土）午後7時～9時 参加費：1,000円

カラオケやおしゃべりに、お気軽にいらしてください。食べ物の持込歓迎します。準備の都合上、2日前までにお申し込みください。

### なごなるの家

住所：富山市山室293-5

電話：076（422）2341

H P：http://www8.plala.or.jp/nagonaru/

ブログ：http://pub.ne.jp/nagonaru/