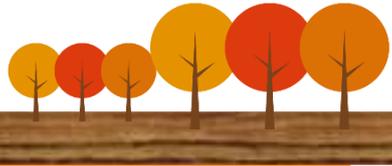


第 67 号



# ゆとりあん



社会福祉法人新潟しなの福祉会  
地域生活支援センター「ゆとりあ」

〒950-0083

新潟市中央区蒲原町7-1 東地区総合庁舎2F

TEL 025(240)8000 FAX 025(240)8111

相談専用 TEL 025(248)7170

E-Mail : yutoria@sweet.ocn.ne.jp

URL: <http://www.shinano-niigata.sakura.ne.jp/>

## ★★★ お知らせ ★★★

11月18日(水)は会議のため **15:30閉館** となります。

## ★★★ 11月 ゆとりあ予定 ★★★

ゆったり散策	11月6日(金)、11月20日(金) *詳細は下記をご覧ください。
創作活動	11月より 月~木曜日 14:00~16:00 となります。

## ゆとりあのご利用について

**開館時間** 当面の間 10:00~17:00

利用時間は **3時間以内** を目安をお願いいたします。

※**受付時の体温測定、マスク着用、手の消毒・手洗い等**にご協力願います。

日頃より感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

これから寒い時期に入り、換気などでご迷惑をおかけする面もありますが、  
今後ご理解・ご協力をお願いいたします。



## 「ゆとりあ界限 ゆったり散策」のご案内

秋の

ゆとりあ界限は、新潟駅に近く都会的な面もありますが、昔ながらの街並みやさまざまな小路やお寺、神社に沿垂テラス商店街など見どころがたくさんです。

お天気が良ければ、一緒にゆったり散策しませんか？

日時：11月 6日(金) 11月 20日(金)  
14時から1時間程度

※雨天の場合は、創作活動を予定しています。



じよんの買物でだれかを幸せにするしくみ。  
イオン 幸せの黄色いレシート  
since 2001



10月に幸せの黄色いレシートキャンペーンからのご寄付で、自転車を購入させていただきました。

機関紙の配布や、近隣への訪問などの際に活躍しそうです。

イオン新潟東店の皆様、ありがとうございました！

# ゆとりあの創作活動 曜日が変わります!

11月より、ゆとりあの創作活動の日が増えて 月～木曜日の 14:00～16:00 となります

現在のアイロンビーズと地刺し(刺繍)に加え、  
これからは刺し子や編みぐるみも予定しています♪  
楽しく簡単にできるものを計画していきますので、  
男性の方はもちろん、「上手にできるかな?」と心配な方も、  
お気軽にご参加ください♪

おしゃべりしながら一緒に楽しみましょう♪  
こんなことをしてみたい!こんなものを作りたい!  
などの声もお待ちしています。お気軽に声をかけて下さいね。



## \* 11月からのゆとりあの“金曜日” \*

### ● 第1・第3・第5金曜日のいずれか

⇒ “ちょこっと行事”

皆さんが気軽に参加できるような内容を計画中です♪

(11月は第1・第3金曜日の2回散策をする予定です)

### ● 第2・第4金曜日

⇒ “女性向けの講座”

外見も内面も魅力度アップ!



時間や内容などについては改めてお知らせいたします。  
どうぞお楽しみに♪



編み物メーカーで  
簡単に可愛く  
作れます♪



## さつまいもを食べました

さつまいもを頂き、『サツマイモ鍋』という最新技術(?)を使ってレンジで10分、なかまでホクホクな焼きいもが出来ました!

「甘くて美味しい!」とメンバーから嬉しい声も聞こえて、秋を感じる美味しいひとときでした。



鍋はさつまいもの形をしています♪



## 「秋といえば・・・。」

残暑の9月でしたが、10月に入り急な朝晩の寒暖差となり、毛布が離せなくなる気候になって秋だな〜と実感しています。秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋・・・など、秋となると色々結びつく言葉がたくさんあります。みなさんは秋といえば、どんな秋を楽しんだり、連想したりしますか?私は、秋といえば食欲・スポーツを連想します。

先日、スポーツの秋なので体を動かそうという目的とこどものマラソンの練習を兼ねてとある公園へ行き、多分800mから1kmあったと思いますが、こどもとタイムトライアルをしようという事になり、まず私が気合を入れて走りましたが・・・。最初は足も前へ軽快に運びましたが、徐々に失速。最後は運動会の徒競走のお父さん状態で足がもつれるありさまで、タイムは2分20秒くらいでした。次に息子が走りました。(息子は走る前に約3周から4周は走っていました。)小学生なので、タイムは私より良いわけではないと思いましたが、なんと10秒くらいしか変わりませんでした。息子も成長したなと思いつつ、運動不足を痛感し、秋だからスポーツを連想しますが、普段の生活から体を動かす努力をしないといけないなと思った秋でした。体を動かすためにスケボーを始めました。皆さんも普段から体を動かして体力をつけていけると良いですね。

すゞき(一)

