

RoCoCo通信

プログラム変更のお知らせ

前回の通信でお知らせしましたように、居空間 RoCoCo は4月からイベントの企画を見直し、リニューアルさせて頂くことになりました。

勿論、今まで皆さまに親しんで頂いたイベントも引き続き実施していきますが、4月からは、「脳いきいきサロン」をスタートします。

内容は、ウェルネスグッズやゲーム、『描く』と題したパステル、細いペンで線が無心に書いて模様を作っていくゼンタングル 曼荼羅の塗り絵。また身体を動かしながら歌を歌う表現体操など。

今後進む超高齢化社会において、心も身体も自立して生活していくためには、「二つのことを同時にする」「楽しく行なう」「笑う」「人とコミュニケーションをとる」など、とにかく一人でじっと家にこもらないで仲間と楽しく過ごして頂きたいと考えています。

スタッフ、ボランティア、会員の皆さまと一体となって、居空間 RoCoCo で楽しい時間をお過ごしください。

新年度からの企画は、お知らせ等でご紹介していきます。ぜひご参加ください。皆さまのお越しをお待ちしております。

ウェルネスグッズ

『グッズ』って危険な酒場の遊びだと思っ
ていらっしゃいませんか？

『ウェルネスグッズ』は至って健全、子供から高齢者までみんなで楽しめる愉快的なゲームです。的は大きく当たりやすくなる様に、矢の先も柔らかく危なくないように工夫されています。遊び方も色々あり、団体戦でも個人戦でも競えます。

第1回目 RoCoCo での講座は1時間半があったという間、笑っぱなしの楽しい時間でした。
『脳生き生き』『体生き生き』『心生き生き』



第2回目ウェルネスグッズ講座

2月10日(火) 1:30~3:30

お待ちしております。

超簡単なお味噌作り

毎年恒例となった超簡単なお味噌作り。お申し込み時に、ご都合の良い日とご希望の量をお知らせください。人数の都合でご希望に添えない場合もありますのでご了承願います。

日付：3月3日(火) 3月4日(水)

時間：1:30~3:00

参加費：1,000円(お茶とお菓子付き)

材料費：1kgに付き1,100円

(お一人様5kgまで)

節分、豆まき あれこれ

節分の豆まきは、邪気を追い払う儀式として、室町時代から庶民の間に広がったとか。では、一般的な豆まきの方法は



1. 福豆(炒った豆)を升に入れて、豆まきの直前まで神棚にお供えする。
2. 節分の日の夕暮れ(夜という説も)、家の奥から外に向かって豆をまいていく。
3. 豆をまくのは、家の主人か年男。
4. 掛け声は、『鬼は外、福は内』と元気良く。
5. 鬼を追い払ったら、すぐに窓を閉め、自分の数え年の数だけ豆を食べる。
6. 鬼退治が完了。

地域によって、落花生だったり、「鬼は内」だったり、と違いがあるみたいです。恵方巻は関西以外の地域にはあまり浸透していないとか。皆さんはどのような節分をお過ごしですか？