

# すまいring通信

第9号

## 外出プログラム

## 太極拳プログラム

昨年7月から「太極拳」を開催しています。  
内容は、「八段錦」という初心者向きで、呼吸法に合わせて定められた八つの型を行う太極拳です。内臓の強化、心身のリラックス、健康の維持・回復などの効果がありますよ〜♪  
参加者から何となく体の調子がいいと評判です。

担当スタッフHによると、体のだるさが軽減され、リフレッシュができるとのことでした。

「最近「気」を感じるようになってきたかも」と言っていました…(本当かな?)Σ(・▽・)

## 製作プログラムです!!

前回の通信以降、樹脂粘土、かぎ針で小物作り、ペーパークラフトに取り組みましたよ。樹脂粘土は、絵の具を混ぜていろいろな色で食べ物や小物や花など、各々の好きな作品に仕上がりました(^ ^)

かぎ針を初体験の方は、「肩が凝ってしまった!」と苦戦しながらも個性豊かな作品(?)ができました。ペーパークラフトは、紙に印刷された模様を切り取って、それを一つずつ組み合わせていき、作品を完成させます。皆さん黙々と作業に集中して作っていました。時間内で完成できなかった方は、後日に完成した作品を見せてくださいました(^o^)

今回は、「ウォーキング with ポケモンGO」、「カフェで美味しいコーヒーを飲もう」を開催しました。

「ウォーキング with ポケモンGO」は、「りんく」の近辺にてポケストップやポケモンを探し、ゲットの仕方などを教わったり、レアポケモンの出現場所の情報交換をしたりしながら散策しました。

また道中で美味しい果物屋さんも発見!!  
余談ですが、これをきっかけにスタッフのNとCもハマりました\(^o^)/

「カフェで美味しいコーヒーを飲もう」は、交通局の裏にある隠れ家的な店で美味しいコーヒーを飲みました。

もちろん、ケーキも食べて、みんなで秋の旬な食べ物のお話などで普段とは違う空間、ゆったりと時間の流れを感じながら、一時贅沢な時間を過ごせました♪

## 新スタッフ紹介

NEW!

はじめまして、スタッフのMです。  
すまいring通信の第8号で登場したMとは別人です!  
運動も創作もゲームも不器用炸裂なのですが、楽しみながらできちゃいます(\*^\_^\*)  
これから宜しくお願いします☆