

今年も元気でいきましょう！「ゆい班」



にぎやかな新年会（さくら班のみなさん）

班長さん宅に集まっていつもの「健康チェック」いつもより高めの血圧に、服を2枚ほど脱いで再測定される方、潜血また出たな、体重減ってるやん！ダイエットの仕方教えてよ！とにかくみなさん集まるとにぎやかなさくら班です。今日はみなさんで新年会！、近くのお店に移動して「マダムランチ」なる豪華なランチをいただきました。最長は82歳のYさん。いつも塩分は6g以下、検尿もマイナス！、60代の班員さんが目標に

されているという、班長さんご夫婦は80歳をすぎても若々しく、秘訣は何かとお聞きしました。「60代なんて若い若い！40代なんてまだひよっこ？」

おいしいお料理をいただきながら、健康の話、寒さ対策、旅行の話などなど・・・でもやっぱり一番盛り上がるのは「おいしい食べ物」の話！あのお店が美味しい、いや変わったと大盛り上がりしました。次回は3月。唐橋焼きの体験にかけます！（池内）

牛乳箱で素敵な宝箱作り

「椿 班」



今月の椿班会は、虹の家で開催。

牛乳箱で素敵な宝箱作り！！元々手先が器用で手芸を長年されていた方ばかりなので、紙を切ったり貼ったりはお手の物！！大好きな黄色は「平和の色なのよ」と教えていただきました。（木内）

ママカフェだより

2017年今年初めてのママカフェを1/27に開催しました

卒乳って??

1月のママカフェは嬉しいことがありました！新しいママが参加してくれました！小さい男の子が2人も来てくれたので、とってもにぎやか。みんなでゼムクリップと折り紙で、ストラップ作りをしました。

ママ同士、子ども同士もあっという間に和気あいあい。ほんわかママばかりなのですぐ仲良くなれるのもmamacafeのいいところ。「卒乳」の話になり、自分はどうやったか周りの友達の経験なども話しが出ました。きちんと子どもに話したとか、自然にとか、一日離れてとか様々。早く卒乳しないと甘えっこになると言われると、どうしていいか不安になるもの。そんなには気にしないでいいよ。その子その子の性格にもよるよね〜と。手作りのおやつをお腹いっぱい食べて、また来月！！（池）

