

2024年

# あおぞら通信 4月号

【お問い合わせ】北秋田市南部地域包括支援センター  
☎0186-82-3262

4月の和風月名は、「卯の花（ウノハナ）」が咲く季節なので「卯月（ウヅキ）」と呼ばれるようになったという説があります。さて4月と言えば桜です。角館の桜まつり、弘前城の桜まつりなど、桜の名所がありますね。けれども誰しも身近な桜の木があると思います。暖かい日、あなたの桜の花を見に行ってみてはいかがでしょうか。

## 終活について学びました



まちかどカフェで「イキイキと素敵に過ごす日々～終活セミナー～」を開催しました。ラジオのパーソナリティを兼ねている終活カウンセラーの佐藤文枝さんから終活の進め方や、自分の思いを伝える大切さを学びました。今より素敵に、自分らしく生きる活動のために「お世話になります」の一言を。笑い声たくさんの終活セミナーでした。



セミナーではメイク方法も学びました。モデルの方へ化粧水、ファンデーションやチーク、口紅のメイクを実践していくと、参加者はどんどん前のめりになっていきました。心を彩るメイクをして、春の季節を歩きましょう。モデルさん、素敵な笑顔です！

## 【3月の活動内容です】

「前田介護予防教室」の様子です  
タオル体操でストレッチを行いました



「大阿仁さなぎの会」の様子です  
進みが遅いほど良い認知症すごろくです



## 【4月～5月の活動予定です】

🌿 介護予防教室

☕ まちかどカフェ

前田公民館 4/2 (火) 🌿 4/18 (木) ☕ 5/7 (火) 🌿 5/16 (木) ☕  
 さなぎの会 (阿仁公民館) 4/15 (月) 🌿 5/20 (月) ☕  
 さなぎの会 (大阿仁公民館) 4/12 (金) 🌿 5/10 (金) 🌿  
 あおぞらサロン (阿仁庁舎2階) 4/ 1 (月) 5/ 8 (水)  
 チームオレンジ (クィンス森吉) 4/ 9 (火) 5/14 (火)

【時間】 10:00～11:30

※チームオレンジは13:30～15:00です  
 参加無料・予約不要です 気軽にご参加ください

## ～ お家で脳トレ ～

ひらがな穴埋め

【ルール】

ふたつの単語が完成するように、中央の口にひらがなを入れて下さい。

	け	
だ		ご
	か	

	ま	
ま		こ
	ご	

	ま	
え		か
	が	

	せ	
と		い
	い	

	と	
あ		り
	か	

	ひ	
ず		き
	じ	

	や	
け		ば
	ば	

	あ	
か		ご
	き	