

第92号

2026年3月1日

ハミング通信



特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい保谷たすけあいワーカーズハミング

西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷 2階 TEL 042-425-0383 FAX 042-425-5901

発行責任者 金見 芳子



青柳さんの作品

デイサービスでは、月に一度お習字をします。

講師はハミングのメンバーの青柳さん。

季節にあったもの、見えにくくなった目にもしっかりわかる字…

色々考えてお題を決めます。

利用者さんたちの作品は、

美しく、個性があり、本当に

素敵です。長く書き続けて

ほしいです。



ハミングは

(生活クラブ運動グループ地域協議会の仲間です)

老いても障がいをもって住み慣れたまちで安心して暮らし続けたい
そんな思いをかなえるため、市民参加のまちづくりをめざして活動しています。
1993年、赤ちゃんから高齢者までの暮らしを支えるたすけあいの制度として
訪問サービスをスタート。今の場所に移った2007年にデイサービスを開始しました。
多くの皆さまに支えられて続けていくことができました。
これからもハミングをどうぞよろしくお願いいたします。

デイサービス ハミング 18周年

ご利用して下さる皆さまのおかげで、デイサービスハミングは昨年11月1日で、18周年を迎えることができました。開所記念日は、毎年ハルベノーテさんのギターとフルートの演奏をお願いしています。フルートの方が都合悪く、ハミング訪問メンバーにフルートをお願いし、いつもの演奏に花を添えていただき、心あたたまる演奏と歌を楽しみました。



百歳おめでとうございます

Sさんは、いつも杖をついて歩いて来所されています。
「たしなみは大事だからね」とお化粧も欠かしません。
「おめでとう!」「これからも記録を更新してくださいね」
など利用者さんからの祝福の言葉と大きな拍手に包まれました。



手作りのくす玉を割って、
手作りのショートケーキで
お祝いしました。





デイサービスの日常



気温の低い日や風の強い日以外は散歩に出かけています。
 保谷庁舎前の広場に散歩に来ている親子との交流も楽しい一コマです。
 ハミングでは季節感のある行事を大切にしています。冬～早春の様子です。

クリスマス会

今年もサンタクロースがやってきました。
 クリスマスソングを歌い、ビンゴゲームを楽しみました。



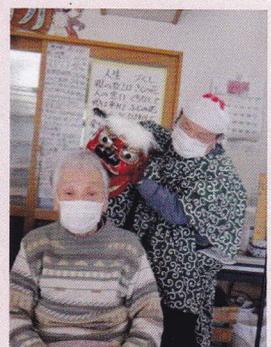
初詣 尉殿神社

願い事 1 位は「今年も家族みんなが健康でありますように」でした。



獅子舞

毎年運転手さんが頑張ってくれています



新年お祝いご膳

「美味しい！」と皆さん笑顔で召し上がってました



お正月の献立
 天ぷら・煮しめ
 なます・黒豆
 栗きんとん
 清汁
 おやつ：
 さつま芋団子お汁粉

節分

無病息災を願って「鬼は外 福は内」
 豆を握る手に力が入ります(^ ▽ ^)



地域のつどい

ハミングでは、年に一度、地域の方たちに呼びかけてイベントを開催しています。今年度の報告です。

去る11月16日、地域のつどいがイベントルームにて開催されました。今回は「シニアのためのストレッチ」として講師の杉村真吾先生をお迎えしました。参加者12名で鏡の前にヨガマットを敷き、ご指導いただきました。普段は「楽しいストレッチ」としてシニア世代にストレッチ講師をされているそうですが、その生徒さんからは「やさしい拷問と言われています！」と笑顔でユーモアを交えながら日ごろ伸ばさないところをストレッチしていきました。足首、背中、股関節回りなど、ゆっくりじっくり伸ばしていきました。体が硬く、困難なポーズもありましたが、ストレッチ後は身体が温まり軽くなったようで気持ち良かったです。普段から体を動かしている柔軟なメンバーもいて、日々の努力は素晴らしいと思いました。運動不足を実感しました。先生のフレンドリーな雰囲気でも楽しいひと時になりました。教わったストレッチを日々少しでもとりいれてみたいと思います。



おしゃべりカフェ

隔月第2金曜日の午後3時より、パスレルカフェ（1階）でお茶を飲みながら、おしゃべりをします。お気軽にご参加ください。

だれでも参加OKです！



3月13日(金)午後3時~5時

参加費：無料

ハミングホームページも見てくださいね

<http://www.hamming.ico.bz>



スマホの方は
こちらを読み取れば
見れますよ。