

少しずつですが温度もさがってきて、過ごしやすくなってきました。現在温度変化が激しいので脱水症状や風邪には気を付けてくださいね。



## 太極拳



8月29日(木) 太極拳ボランティアグループ ソリオ太極拳堇花の会の皆様がエスペランサに來所され太極拳を披露してくださいました。二十四式と入門の二種類の型を実演されそのゆったりとした独特な動きに利用者の皆様もほとんど私語を挟む事無く見入っておられました。ラストに入門編として、車椅子に座った状態のバージョンも交えて利用者様、スタッフも一緒に実演しました。ゆったりとした動きなのにやってみると意外に難しく、手はこっちで足はこっち等、思う通りにはいきませんが考えながら取り組む事が出来ました。中には前に進み出て堇花の会の皆様と共に実演される方もおられ、楽しいひと時となりました。あっという間に時間は過ぎ、終了の時刻になると初めて來所された太極拳のボランティアグループの皆様にも利用者様も興味津々だった様子で色々質問をされておられました。老化予防や美容効果等、プラス作用が多いとされる太極拳。機会があればぜひまた来て頂きたいものです。



# エスペランサ園芸部 ~野菜作り報告~

今年の春から夏にかけて、エスペランサ屋上・中庭でいろんな野菜を作りました！  
 ご利用者の皆様と、苗から植え、水やり、収穫まで一緒に行いました。  
 自宅でよく野菜などを作っていた方も多く、植え方や収穫の仕方など、いろいろと教えていただきました！！  
 採りたての野菜は、色やにおいがとても良く新鮮でした。



お知らせ！



今年も、エスペランサ秋祭りを開催します。  
 R元年10月27日(日)10:00~15:00  
 いろいろな屋台やゲーム、イベントを考えていますので、たくさんのご家族様の参加をお待ちしています！！



## クラブ活動

- 9月26日(木)生花クラブ
- 10月1(火)工作クラブ
- 10月7日(月)書道クラブ
- 10月18日(金)車椅子ダンス

## 上映会予定♪

- 9月22日「名犬ラッシー」
- 10月6日「日本昔話」
- 10月20日「花笠若衆」

