

十二月の外出プログラムは「バーベキュー」でした。

十二月九日木曜日、野島公園にバーベキューに行きました。肉・野菜・焼きそばを焼きました。寒かったです。スタッフのIさんがににくを食べ、痛がっていました。私も勧められましたが、臭いそうなのでやめました。

私たちは肉や野菜を焼きつつ食べていました。バーベキューでは他の人に気を遣わずに食べたいものを食べるちょっとした図々しさが必要です。そうしないとおなかいっぱいになりません。
やはりバーベキューは夏にやりたいです。



火あかし(1)



火あかし(2)



火あかし



おいしいネ!!

月曜日

あなたもセニョール・セニョリタ

スペイン語を始めて半年が過ぎました。

ひと通り文法を終えたので、みんなで会話をお勉強しました。簡単なあいさつ、自己紹介です。

来月はちょっと趣向を変えてメキシコ料理を作ってみようと考えています。お楽しみに！

あなたのお名前は？

¿ Como se llama?

私の名前は～です。

Me llamo ～.

ヨガ

月曜日の十一時からアメリカのセレブで大流行の「パワーヨガ」を行っています。

パワーヨガが欧米で受け入れられたのは、筋トレ的な要素が強かったから。筋トレ好きな欧

米人にうまくマッチして人気が高まったようです。

パワーヨガの効果の二大効果として「ボディメイク」「メンタル調整」です。特に「ボディメイク」ということに力を入れて行っています。

ヨガ担当を交代して早2カ月、不慣れな私ですが、頑張っている。難しいポーズばかりですが、本を見ながらやせる思いで（本当にやせたらいいんですが）、真剣に取り組んでいます。

今までは太陽礼拝というポーズを中心にやってきましたが、十二月からは「お腹・ウエストすっきりプログラム」というポーズを中心に行っています。

興味のある方は是非、一度参加してみてください。

水曜日

めざせ、ゴスペラーズ

水曜日の午後は、合唱の時間です。

毎週、先生の熱心な指導の下、歌を歌って過ごしています。

歌う、声を出すことなど、無沙汰なので、声

量がおそろしく足りません（泣）。また、歌詞が英語なのでなかなか頭に入ってくれません。初心者なので日本語からスタートしたいです。

木曜日

手話で話そう

十二月は山下達郎の『クリスマス・イブ』を手話ソングで歌って③みました。参考までに載せてみました。続きが知りたい方はデイクアまでどうぞ。

金曜日

みんなの料理

十二月十七日、ロシア料理の「ビーフストロガノフ」にチャレンジ。当日材料を買い、「隠し味」のワインも購入。本格的になってきました。玉ネギを刻み、肉を切り、ルウを作り、マッシュルームをスライスし、炒め、トマトピューレを煮込み、全部をあわせてワインを。なかなか

か大人のビーフストロガノフができあがりしました。

試食ではおかわり連続で、今日の料理は大成功でした。

サワークリームか生クリームにレモン汁を足したものを加えるとおいしくいただけます。

もともとは固いロシアの牛肉をおいしくいただくために考案された煮込み料理です。

土曜日

プチ園芸

冬支度のため、作物にビニールシートをかけたのですが、いつもは雑草取りしかしていません。畑仕事も、耕して以来久しぶりの本格的な畑仕事となりました。また、前の週には初めて肥料をあげました。ビニールシートをかぶせるので、難しかったことは作物のある位置に穴を開けることです。

大根のみ成長が著しく、他の作物の成長が遅いのが心配です。

日曜日

語りの場

日曜日の午後から行っています。

午後の眠くなる時間帯ですが、皆で車座になって自分の悩みや話したいことなどをテーマに皆で語り合っています。皆の前で話すというのはとても緊張しますが、いろいろな人の様々な意見が聞けたり、それによって考えたりして、とても勉強になります。

クリスマスパーティー

十二月二十三日、デイケアでクリスマスパーティーを催しました。

朝から集まってケーキのデコレーション、ピザの注文等、結構忙しく過ごしました。

午後からパーティー開始。チキンやピザを食べながら和やかに会話を楽しんだり、一芸披露では、「小節の回し方」、「タップダンス」、「オリジナルソング発表」で盛り上がり、ボルター

ジがMAXになったところでサンタクロースが登場。童心をくすぐる演出にみなクリスマス気分を味わいました。

その後は卓球大会（C君優勝おめでとう！）、ケーキを食べ、プレゼント交換で大いに楽しむことができました。

一年一度のイベント、また来年も盛り上げたいと思います。

編集後記

ようやくお届けできた十二月号。

編集者も大いに楽しんだ内容ですが、みなさんにも楽しさが伝わったでしょうか？

これからも楽しい活動を紹介してまいりますので、引き続きご愛読ください。

デイケアのプログラム内容も充実してきましたし、来月号では盛りだくさんの内容でお送りいたします。



歓談中



おいしいです



プレゼント交換

何が来たかな～



サンタクロース登場!!



クリスマス・イブ

*1 雨は 夜更け過ぎに

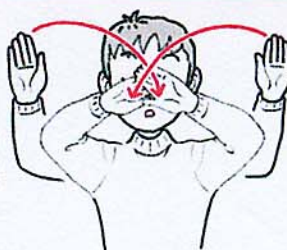
両手のひらを前に向け指先をひらひらさせながら下におろす。(雨が降っている様子)



〈雨〉

★夜更け過ぎにのブレスは〈夜〉(未明)の前を表す。

顔の両側においた手のひらを顔の前で交差させる。



〈夜〉

左手で水平線をつくり、右手親指と人さし指でつくった太線をのぼるかのぼらないかの所で手を止める。動作はゆっくりと。



〈未明〉

雪へと 変わるだろう



1 下唇を人さし指でちから左へなぞるようにはらう動作「白」
2 図のように雪が降ってくる様子で表す。

〈雪〉



〈変わる〉

両手を図のように向かい合わせ、手首をひねるよう前後の手を入れかえる。「がらっ」と様子が変わるさまはこの曲ではゆっくりと行なう。手だけでなく、腕もいっしょに右から左にひねるよう動かす。



Silent night



〈しずか1〉

★Silent nightは、しずかな夜という意味なので、しずか1、しずか2、夜で表す。

1 右手の人さし指を口元におく。(シーツのホーズをする)
2 中央においた手のひらを水平にゆっくりと広げていく。(ひっそりとした様子)



〈しずか2〉



〈夜〉

Holy night

★Holy nightは、聖なる夜という意味なので、きれい・清い(夜)の前を表す。



〈きれい・清い〉

手のひらを合わせ、ゆっくりとなる。



〈夜〉

