

ハンズ・プレイス通信NO45 (2022.12.1)

ハンズプレイスは東京都狛江市にある聞こえない方、
聞こえにくい方のための憩いの場です。

今年も残り一枚のカレンダーになりました。

コロナ感染は第八波に入ったかの印象がありますが、政府は規制を行う予定はないとのこと、国内産の飲み薬使用承認が下りたことで以前のような緊急性は感じられません。しかし、人によっては感染症は怖いもので注意を怠らず活動を行いたいと思います。

体操教室では恒例の体力測定と「健口体操」を、各地で講演、地域活動支援センターで講師を務める健康運動指導士の方をお招きして一緒に顔体操を行いました。

12月は昨年好評の「お正月飾り」のワークショップと「伊達巻き」の予約注文を行う予定です。

年末は何かと慌ただしくなりますが、体調を気遣いながらお過ごしください。

ソニアローズさん

ガラスのリンゴ、ワークショップ



レシピのいらない料理術 (2回目)

1DAY レッスン

(自主講座)



Manami マスク お顔体操

♪ スタートポーズ ♪



手はアゴの下
マスクを手で押さえて
体操スタート

①眼球体操



(上↑見て)



(下↓見て)



(横←見て)



(横→見て)



(ギュー)
閉じて



(パー)
開いて



(グルリン)
右回し



(グルリン)
左回し

②だ液腺マッサージ
耳下腺

顎下腺

舌下腺

原真奈美講師の

お顔体操資料

一部抜粋

お正月飾りワークショップ

日時：12月26日（月）13：30～

場所：ハンズプレイスカフェ

参加費：500円（+オプション飾り 100～200円）



伊達巻き予約販売



予約日時：12月25日（日曜日）予約締切

受け渡し：12月28日（水曜日）

場所：ハンズプレイスカフェ

価格：1000円

注意：キビ砂糖を使用するため色目は変わります。

ハンズプレイスの体操教室は狛江市の通所B型の活動です。

体操に参加すると「生きがいポイント」が付きます。

65歳以上の方はどなたでも参加できます。

講師が手話と声と身振りで指導しています。

体操教室のお知らせ

12月はすべての水曜日開催

12/28のみ開催未定

15：00～

場所 森のクラブハウス

持ち物 飲み物・滑らない靴下

参加費 100円

ハンズプレイス代表 竹林伸子

住所 東京都狛江市和泉本町 1-25-5

ホームページ <http://hands-place.site>

Gメール handsplace0422@gmail.com

ショップ <https://shop.hands-place.site/>

TEL & FAX 03-6326-0175

2022年度会員募集中です！

レンタルスペースとして

少人数での打合せにもカフェをどうぞ

ガレージセール報告

皆様、ご協力ありがとうございました。

10月の売り上げ 13000円

11月の売り上げ 3000円

おかげさまで上記の売り上げがありました。

運営費として大切に使用させていただきます。