

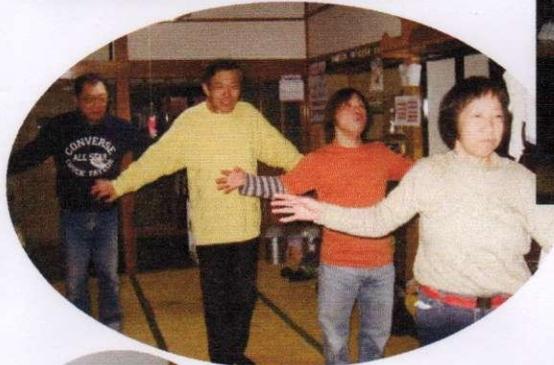
わ・い・か・ん・じ・ま・ん いろいろ ⑭



わいかんでは 1時からの読書のあとに2時から運動の時間です。3時からの自由時間のこの日は差し入れのサツマイモを焼き芋にしてご馳走になりました。準備も自分たちでやります。



←比べて
みてわかる
ように10人分のプッチンプリンをあやちゃんが作ってくれました。
みんなで美味しくいただきました。



冬の間は室内での運動になり
この時間は「サーキットトレーシー」が
大人気です。腹筋運動とジャンプが盛り込まれた
少し(?)きつい体操ですが みんな良い汗を流しています。



麻理子のひとりごと... ことしもカレンダーが1枚になり
いろいろな事があったこの一年を振り返る季節になりました。
昨年からの大雪にみんなで除雪作業した毎日、3月の大震災に驚き...
自然の恐ろしさを見せつけられた一年でした。わいかんでは
「外出+外食」=お出かけの日・ボーリング大会・いも煮会
など楽しい行事もありました。メンバーの仕事があり日程調整が
むずかしい中、みんなで楽しむ機会があって良かったです。

来年も良い年でありますように♡