

# こだま

特定医療法人 生仁会  
地域活動支援センターやまびこ  
高山市国府町村山251-2  
(0577)72-5023  
令和6年10月発行 No. 158

みなさんこんにちは！暑さも和らぎ、日に日に寒さが増し、秋の訪れを感じられる季節となりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。体を動かすのが気持ちいい時期です。気分転換に散歩でもしてみたいはいかがでしょう。ついでに足をのばして、やまびこまで来てみませんか。やまびこでは温かいお茶と温かいスタッフがまっています。お茶を飲みながら色々な人と語り合っているはいかがでしょう。お待ちしております(^▽^)

## たんぽぽ会行事のご報告

### 6月 小坂がんだてきょう散策

6月のたんぽぽ会では、下呂市小坂町にあるがんだて峡公園に行ってきました。久しぶりのバスを使った行事ということで道中も景色を見ながらゆっくり過ごし、ちょっとした旅行気分でした♪

がんだて公園に入ると高さ72メートルもある巨大ながんだて狭がとお出迎え。がんだて峡をバックに皆さんで集合写真を撮りました☆ また、滝巡りにも挑戦しました。遊歩道を進むと3段に分かれて落ちる滝。通称三ツ滝を見ることができました。近くで見る滝は迫力があり、滝つぼの青く澄んだ水の色はとっても美しかったです。

これからも、皆さんに楽しんでもらえるよう様々な行事を計画していきます。お楽しみに！



### 7月 森の水族館へ行こう!

7月のたんぽぽ会では、高山市丹生川町にある森の水族館へ行ってきました。飛騨地区唯一の水族館で、1メートルを超える巨大イトウなど様々な淡水魚を見てきました。併設されている匠の館は、明治時代に建てられた飛騨の民家そのまま博物館として保存されており、どこか懐かしい古民家に癒されました。館の中には、昔の高山駅周辺を再現した巨大なジオラマがあり、細かい造りと再現度の高さに見入ってしまいました^^

当日は、やまびこに集合して、皆さんで昼食を食べ、森の水族館に向かいました。その日は、30度を超える真夏日でしたが、皆さんこまめに水分補給をしながら楽しく過ごすことができました。夏の良い思い出になりました。



### 8月 第19回やまびこ杯ボウリング大会

8月のたんぽぽ会では、毎年恒例やまびこ杯ボウリング大会を開催しました。台風10号の接近により開催が危ぶまれましたが、無事に開催することができました。

久しぶりに体を動かした人も多かったと思いますが、皆さん怪我無く、楽しくボウリング大会が開催できたことをうれしく思います。思うような結果が出せた方、出せなかった方、さまざまだと思いますが、今回のボウリング大会を通してメンバー間の親睦や交友を少しでも深めていただけたら幸いです。(^^)



## ～マリーゴールド成長日記～



7月発芽



8月つぼみ



9月開花

須田病院認知症疾患医療センターより、マリーゴールドの種をいただき、やまびこで育てています。オレンジガーデンプロジェクトの一環で、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジの色のマリーゴールドの花を育てることで、「認知症になっても暮らしやすい街をみんなで作って行こう!」という思いを多くの人に共有することを目的としています。毎日水をあげ、手入れをしながら花を育て、日々成長していくマリーゴールドを見ることが楽しみになっていました。皆さんもマリーゴールドを見にやまびこまで来てみませんか。お待ちしております。^^



## ク ラ ブ 紹 介



### 8月 体力作り

8月の体力作りでは、あじめの利用者の方々と Wii ボウリングをしました。5名の方が参加して下さいました。初めは練習として何回か操作をして体を慣らしてから、本番を行いました。リモコンをうまく使い操作される方や、上手にカーブをつけてピンを倒される方がいました。あじめの方々と交流をする機会が少ないため、とても有意義な時間になり、室内で簡単にできるので、よい運動になりました。

### 7月 調理クラブ

- ・韓国風ピリ辛うどん
- ・にんじんチジミ
- ・チンゲン菜とエノキのスープ
- ・きゅうりと大葉の浅漬け
- ・桃のファチェ

7月の調理クラブは、韓国風のメニューを作りました。メインの韓国風ピリ辛うどんは、ピリ辛の中に程よい甘さと酸味があり、麺とソースがよく絡み、夏らしい一品でした。

デザートは桃のファチェは、韓国ではおなじみのデザートで、韓国版のフルーツポンチです。カットした桃とキウイに冷たいサイダーをかけて作ります。フルーツの中に炭酸が染みてとてもおいしかったです^^

