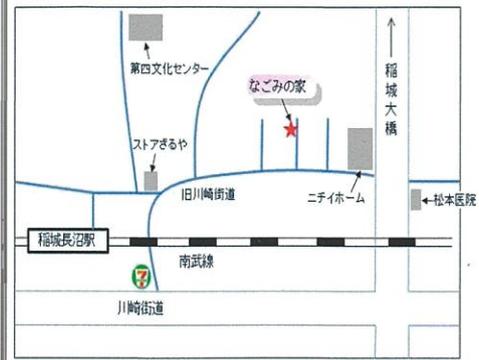


# 稲城・なごみの家たより

NPO法人 稲城・なごみの家理事会  
理事長 久保 美智子

〒206-0802 東京都稲城市東長沼617-1  
電話 042-379-4536 フェリーチェ101



手打ちさくらうどん、タケノコご飯、野草のてんぷら、厚焼き玉子

## 皆さんお元気ですか。

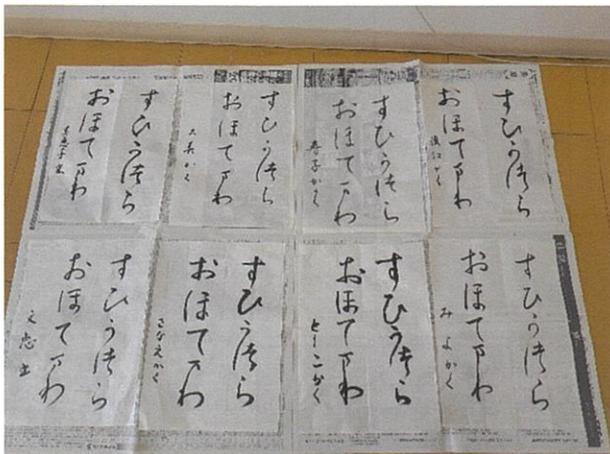
なごみの家も15年目を迎え5月18日(水)には第14回総会を開きます。この2年は総会の開催をすることができず、「みなし」総会として書面での参加をお願いし、進めてきました。コロナ禍の中、理事長の交代などもありましたが、皆様のお力添えで続けることができました。

2022年度もスタートし、今年度はコロナの影響をどの程度回避しながらつづけられるかわかりませんが、楽しく助け合いながら活動をしていきたいと思ひます。

河合さんお手製の手打ち桜うどんはほんのり桜葉の香りがして季節ならではの献立になりました。そしてスギナやヨモギの野草天ぷらも春気分をさせてくれました。



5月のちまちま手作りは「はさみケース」を作ります。かわいい猫ちゃんが勢揃い!



変体かなで書いた  
すいかづら  
おおでまり



<おわび> 4月のなごみ便りの印刷が機械の故障により印刷面がよみにくくご迷惑をおかけしましたことお詫びいたします。

# なごみ カレンダー \*ひとりぼっちの高齢者をなくそう！



2022年 5月の行事予定 参加費：1回300円 「食事会」：1回500円

日	月	火	水	木	金	土	＜お知らせ＞
1	2	3	4	5 生き生き太極拳 13時～15時 中央文化センター	6	7	*18日は第14回定期総会です。正会員の方はご出席下さい。どなたでもオブザーバー参加出来ます。 <13時30分から稲城市・地域振興プラザにて> *太極拳は会場が中央文化センターになります。
8	9 習字 13時45分～ 15時45分 第4文化センター	10	11	12 ちまちま手作り 13時～15時 「はさみケース」 なごみの家	13	14 食事会(予約制) 12時～ なごみの家	
15	16	17 民謡を唄う 13時～15時 第4文化センター	18 総会	19 ヨガで若々しく 13時～15時 第4文化センター	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">                     いつでも夢と体操を！                 </div> <p>気軽にできる足ぶらぶら運動 ＝運動習慣がなく体力に自信がない人 に＝ イスや机につかまって、脚を股関節から ①前後に10回ずつ、②左右に10回ずつ動かす。 ①②セットで1日3回目安ですが、こまめに行うとより効果があるようです。 効用：・肥満や糖尿病を抑える・認知機能の改善・癌予防など</p>		  (「壮快」5月号より) 継続は力なり
22	23 食事会(予約制) 12時～ なごみの家	24 絵手紙 14時～16時 「びわを描く」 なごみの家	25	26			
29	30	31					