



2016/2月

ピンクの塗りつぶしが休み

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

おたんじょうび!  
おめでとう!!

ちよちゃん 6日  
 ちーちゃん 12日  
 えこちゃん 17日  
 りっちゃん 18日  
 かっちゃん 25日

答え

おもてなしの授業って、どんなことをしているの?  
 ワードで文章は勿論、ポスター・チラシ的な文章を作成中。エクセルでは集計・計算式の練習。iPadを使ったグループプレゼンもしています。また、最近ではワードでお絵がきが人気です。

切り取ってお友達にあげてね  
 生徒様のご紹介で入会されまあと  
**入会金半額**  
 H28/2/29迄

一月三十一日梅と潮の香マラソンがあります。大会に向けて各メンバー練習を頑張っています。時には、メンバーで合同練習をして気持ちを高めてきました。また、メンバーの中には昨年十二月のホノルルマラソンに出場された方がいます。アドバイスを受けながらも

# 梅と潮の香マラソン

共に走ってきました。この度のマラソンを通して色んなことと皆さんとの一体感が芽生え、ひとつになった気がします。素敵ですね。大会も、初の試みで、どうなるかわからないですが、みんなで精一杯楽しめたいと思います。応援をお願いします



## 新年会参加者募集

マラソン打上の会を兼ねて新年会を行いたいと思えます。

じかん:13時~

場所:ごちそう村 太子店

参加費:2,500円です。

大会当日、九時には御津の運動場にいます。



iPadの生徒様から教えてもらいました  
**認知症予防の秘訣**

- 1 ..... 1回快便
- 10 ..... 10人の人と合い話す
- 100 ..... 100文字書く
- 1000 ..... 1000文字読む
- 10000 ..... 10000歩歩く

テレビでよく聞きますね  
**脳を健康に保つために**

### 1 有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・ハイキング
- ・ラジオ体操
- ・水泳など

目指すは1日  
8,000歩!

### 2 バランスのとれた食事

- ・青魚
- ・野菜
- ・豆類・ナッツ
- ・赤ワインなど

体によいものを積極的に!

### 脳活性化のために

#### 3 頭を使う

- ・iPad
- ・旅行の計画
- ・囲碁や将棋
- ・料理、園芸など

習慣化が大事

#### 4 仲間と一緒に

- ・聞く、話す
- ・笑う
- ・思いやり
- ・助け合い

明るく楽しく



# おもてなし通信

2月号

お知らせ

1/31

梅と潮の香マラソン大会があります。ごちそう村で新年会をします。