

# むすびにゆず

NO. 7

実施日  
2021年12月8日

みよし市主催 地域サロン 第8回(12/8) お正月のおたのしみ



2021年も残り少なくなっていました。新年を迎えるためのお楽しみとしてお正月の華やかになる小物づくりを行いました

今号では、そのほかにハンドマッサージ、マニキュア、ヘアカールスプレーで閉じこもり気味の寒い冬の一ときを楽しむフレッシュアップを紹介します。

2022年は寅年




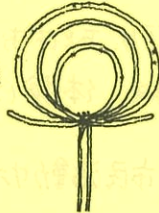
## お正月の「小物づくり」

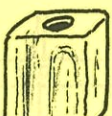
- 材料 ●
- ・ 折り紙 10cm×10cm を 2枚
- ・ 水引き 80cm を 1本
- ・ 手芸用 はり金 16cm を 3本
- ・ 木製の台座 を 1コ

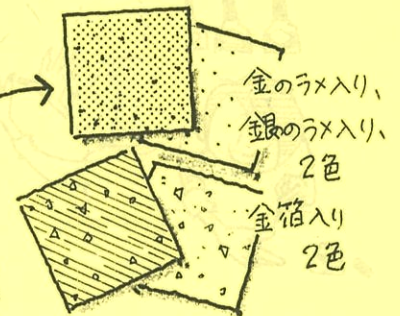
### ● 作り方 ●

①. 折り紙で鶴を2羽折ります。

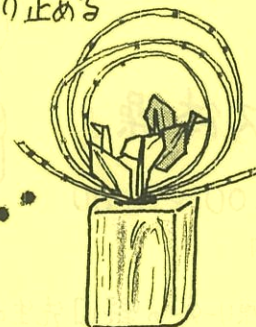
②.  の折り鶴に はり金を接着する

③. 水引きを  3重の輪にして はり金でしっかり止める

④.  ← 台座の穴に、  
②、③、を好みの形で差し込む



台座にある穴の中で飾りを安定させるために、はり金をくるくるとまとめて差し込む。



## 参加者の声



地域サロンに来たいと思いつつなかなかきっかけがなかった、オムツがまこにあると聞いて実際に見てみたいと思って参加した。



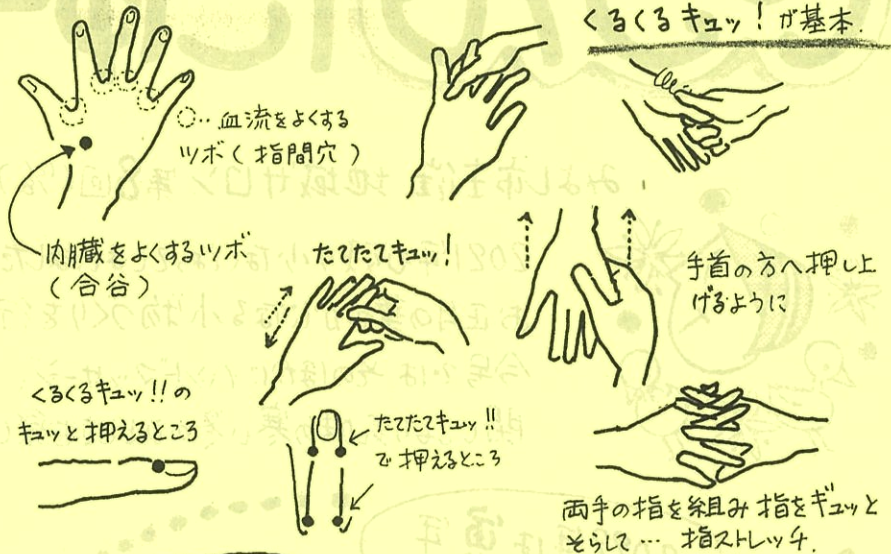
先月のパワークッキングを毎日している、ミキサーを使わないので出来るので便利。器に盛る工夫もして見た目が良くなった。

# ハンドマッサージをやってみよう!!

手にはたくさんのツボがあります。血流やリンパの流れを良くしたり、内臓のツボを刺激していくと内臓の働きを良くしたり、老廃物を体の外へ出すデトックス効果も期待できます。毎日、小まめに行うとより効果があありますね。

## ハンドマッサージのしかた

ぐるぐるキュッ! が基本



時には市販されているマニキュア、ヘアケアスプレーなどでちよと気分リフレッシュしてみませんか?

(★ヘアケアスプレーを使う時は... ケープ、ビニール手袋、タオルなど事前準備)

## ● 2022年1月・2月の地域サロンを紹介します。

1月は「炭酸泉で足湯」です

1月12日(水) 10:00~11:30

・参加費 200円

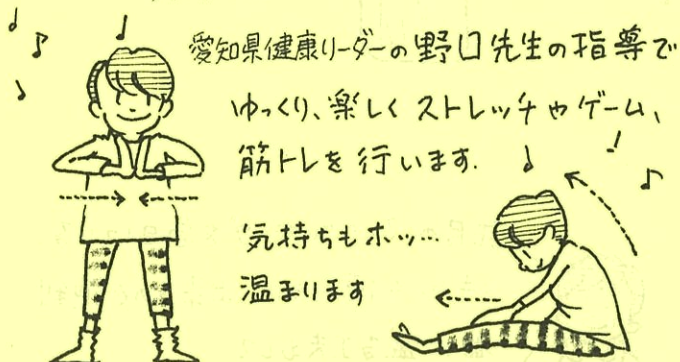


ドラッグストアで買える(重曹)と(クエン酸)で「温泉の素」を作り、あとはお湯に入れるだけ。本当に身体まで温まります。体験に来てみませんか。

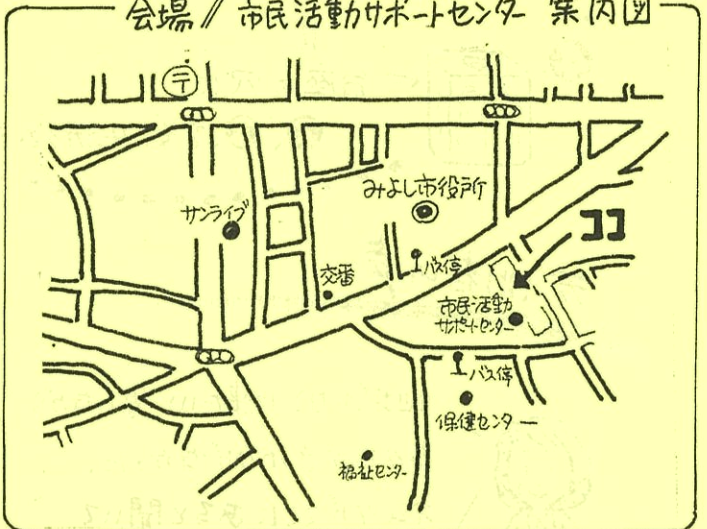
2月は「リラックス体操」

2月9日(水) 10:00~11:30

・参加費 200円



会場 // 市民活動サポートセンター 案内図



問い合わせは... みよし市長寿介護課  
NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター

0561-32-8009  
090-4164-1606