

# Winds ウ ィ ン ズ

発行日 2026年5月

第 124 号

発行元

名古屋市緑区南大高2丁目701

メンタルクリニックみなみ

デイケアみなみ風

## 朝活初めました！



4月から自分たちがいつまでも健康で歩いて過ごすことができるよう、プログラムの前に朝活と称して5分から10分散歩に行くことになりました。風にあたりながら周りの景色を見ながら歩くと気分転換にもなります。今の季節は花がいろんなところで咲いていて楽しいです。

☆参加者の感想☆

- ・朝の歩くことを健康のために続けたいです。!
- ・結構朝はずしだった。上着がなかったら風邪をひきそうだった。Y
- ・朝活、1回でもういいですMO
- ・朝のサンポがたのしみでもある。体が重い時がある。花がきれいに咲いていました。



### 4月は名城公園!!



公共交通機関を使ってウォーキングに行くプログラムが始まりました

歩こう会で名城公園まで行きました。フジの花やネモフィラがきれいに咲いていました。名古屋城も見れてよかったです。

## 歩こう会も初めました！

エッセイ つれづれなるままに…

(2026/04/27 記)

自分がかぎ針編みで作る編みぐるみ、編み物で作るぬいぐるみ、が趣味です。こないだはかぎ針編みに興味を持った女子に教える機会がありました。「人に教えるのはその物事を3倍理解していないと」とよく言いますが、本当にそうだと思います！人に教えるのは難しい！！自分は説明が下手なので思い知らされました……。でも！改めて学びになりましたね。その女子も新たな趣味に出会えそうなターニングポイントになればいいなあ。