

# ふる里からの 笑顔のおたより

発行者 **令和4年9月5日発行**  
**高齢者自立支援センターふる里**

長崎県大村市鬼橋町1416番地  
TEL (0957)27-4500  
FAX(0957)27-4501

ホームページ検索: **社会福祉法人 隆明会**



## 今年の指針 常に



## 暑さもコロナも吹き飛ばせ!

夏の妖怪が纏わりつかないように、無我夢中で妖怪退治。今年の夏の妖怪は酷暑とコロナです。襲い掛かる妖怪を皆で協力して退治するゲーム「妖怪バスターズ」。

「消えてなくなれ」「あっちに行け!」と、うちわで扇子吹き飛ばします。なんと腕も背筋も伸びていましたよ。



## レクリエーション は脳に効く!!!

8月は指先を使った脳トレレクリエーションを行いました。

年齢とともにボタンの止外しがしにくくなったり、細かい作業が難しくなってきます。

巧緻性を高め脳の活性化にもなるレクリエーション。初めて挑戦するオリジナルゲームにも、熱心に挑戦されました。

自宅でやりたいという要望が多く、ペットボトル蓋を集めることになりました。







## 8月の素敵な笑顔 ♥



■踊りながら、最初はゲー「じゃんけんポン！」  
これも心肺機能を高める運動です。



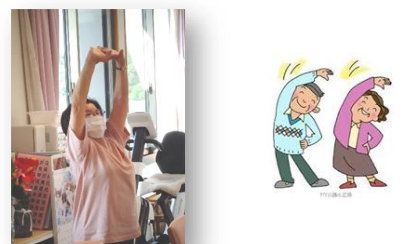
■ストレッチから体幹運動まで仲間が居れば頑張れますね。  
いつもより腕もお尻もスムーズに上がりました。



■一緒に「ウサインボルトのポーズ」よく揃ってかっこいい！



■介護予防は筋トレ、脳トレ、脂肪トレ、合わせて楽しい「歌っトレ」8月は炭坑節で盛り上がりました。



## 9月の活動予定



A型の目的は「健康づくりと仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

9月19日は「敬老の日」です。「笑いは百薬の長」のDVD 観賞や敬老行事を予定しています。お楽しみに！

編集後記 宮崎秀博