

5月 笑顔のおたより

今年の指針 

長崎県大村市鬼橋町 1416
TEL (0957) 27-4500
FAX (0957) 27-4501
編集者: 宮崎秀博



<4月 レクリエーション >

●「スライドボール」

二人で協力して、慎重に運びましょう。こんなに真剣になるのは久しぶりでですね。



●チーム対抗「お手玉乗せクルクル棒」

さて、これも冷静にこころ落ち着かせて挑戦です。上手く完成した時には、思わずバンザイや拍手が出るものです。



あ ぶ

●「ボールDEくらくらピラミッド」

気を緩めると崩れ落ちるかも・・・手が震えてますよ。深呼吸してもう一回!!



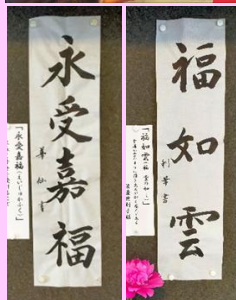
<4月 ふれあい脳トレ>

●「ミヤバグ数字スライド」

最近ふる里 A 型で流行っている脳トレ材です。皆さん集中して取り組まれます。二人組となり、他チームと対抗戦も行えます。

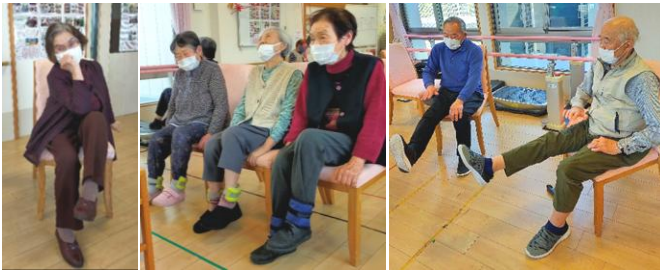


<頑張っています・・・書道愛好会>



金曜日に発足した書道愛好会、昼食後の休憩時間を利用して練習しています。

いかがですか・・・素敵な作品が完成しました。



集団体操で心身を活性化しています
 事業所での活動は、まず上下肢ストレッチやリズム体操を行います。それぞれの体調や体力に応じて無理なく、継続できるように行っています。
 体操の後はレクリエーションで心身のリフレッシュ。笑顔が一番の健康の基です。



「笑顔」のA型
 今月の一枚♡

スタッフも一緒に「ふれあいレク」を楽しみます。この一体感が「ふる里A型」の特色です。

〈百歳ばあばの名言〉 口角を上げて笑顔を作れば首のシワにもいいし、脳のシワにもいい。

5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。

5月は「ふれあいレクと花菖蒲見物」を予定しています。

地域の老人会やいきいきサロンにお邪魔して、介護予防の話やレクリエーションを行うことがあります。「楽しかった」「また来てくれんね」と言ってもらうこともあり、私も元気や笑顔を貰っています▼さて、このように公民館等で気軽に集い、介護予防などの活動を行うところを「通いの場」といい、地域の介護予防の拠点となっています▼この「通いの場」が無ければ、特に高齢者は体力が低下し、人との交流の減少に繋がり、健康面や認知面への危険要素が高まるのが分かっていきます▼自宅で体を動かす習慣をつくるのはなかなか難しいことです。そこで「通いの場」で体を動かし、みなさんと話したり、頭を使ったりすることで、運動機会や楽しみが増え、脳の働きが活性化し、心身がリフレッシュできます▼ふる里A型もそのような「通いの場」の役割を担っています。今年度のスローガンは「笑顔のA型 笑って健康づくり 笑って仲間づくり」です。(宮崎)

あーあと

見どころいっぱい!!

花見ドライブで「おおむら再発見！」

若葉や花が美々しい季節です。今年の花見ドライブは野岳湖と仏舎利塔で桜と市の眺望、河畔公園のしゃくなげ、そして黒木の八重桜を満喫しました。初めて行った方も多く、大村の素晴らしさを再認識しました。



仏舎利塔



河畔公園



黒木キャンプ場