



今年の指針 前へ

長崎県大村市鬼橋町 14-16
TEL (0957) 27-4500
FAX (0957) 27-4501

編集者: 宮崎秀樹

《あそび座(ふれあいゲーム)》

今月は「積み積みゲーム」を行いました。麻雀パイやお手玉を積み上げるゲームですが、注意力や判断力、指先の巧緻性などが必要になります。

また、メンバーとの協力がポイントです。「曲がとるよ、こっちは押さえてって・・・」、やはり発話や達成感が高まることで楽しさも倍増します。



《今月の歌で心も体もリフレッシュ》

歌いながら体も動かしましょう。脳トレや口腔体操にもなります。



《人生行路「山あり谷あり」》



人生の落とし穴に落ちても、皆のチカラを合わせれば、やり直すことができます。安心してください。



仲間と笑い顔をつくりましょう!!
笑いは奇跡の薬・ふれあいレクで楽しく健康づくりに取り組んでいます。

《風船突き》



思わず腕や背筋を伸ばしたり、自然に座り直したり、運動効果もバツグンです!!

《春のわくわくスイーツビュッフェ》

特養「湖畔の宿」のイベント「スイーツビュッフェ」が4/14(火)行われましたが、A型にも声をかけていただき、多彩なミニケーキや理事長特製の綿菓子など甘い贅沢を堪能しました。

美味しかったなあ!ありがとうございました。



素晴らしいチームワークでスキンシップ。会話も弾み気分が盛り上がります

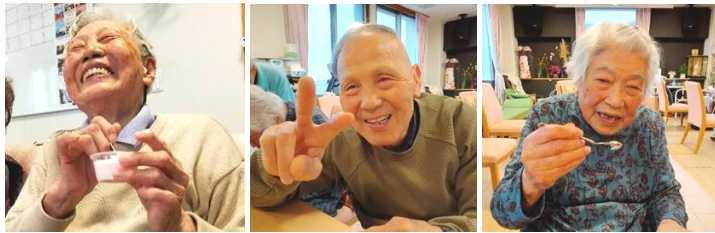
《ふれあいレク》



📷 笑顔のA型 Best Shot



4月中旬に「しゃくなげの里」に行ってきました。シヤクナゲと八重桜と一緒に満喫しました。



👨‍⚕️ 健康寿命は「血管力」で決まる 一日3分で若返る運動

「老化は血管から始まる」「血管が健康なら長生きする」その方法は・・・過去の「笑顔のおたより」で紹介した「血管力を上げるグーパー運動」「貧乏ゆすり」で血流改善」を続けて行っている方どのくらいおられるでしょうか。何か難しい運動では無いですが、忘れていました、という方が殆どでしょう。

それでは再確認、復習です。実は血管を若返らせる薬がありません。それは無料で安全に手に入れることができる「運動」です。その運動も難しいものではありません。足踏みや貧乏ゆすり、グーパー運動でOKです。それを数えながらやれば良いということですが、より効果的に行うためには3分間、つまり好きな曲に合わせて足踏みやグーパーをやるの良いと思います。グーパーの代わりに上半身をゆらゆらと動かすのもいいです。肩や首の周りもほぐれ、リラクセスできスッキリします。続けると、血圧や血糖値が下がったり、腰痛、冷え性が改善されたり、いろいろな効果を実感できること。たった3分でウォーキング10分ぶんの効果。血管が健康なら長生きします。




楽しく取り組む 集団体操

ストレッチや筋力アップの運動の他に、ミニボールやお手玉を使い楽しく脳トレ体操を行います。下の写真は脳トレ体操「体幹グーチョキパー」を頑張っているところです。



今月のシルバー格言：「意欲な一日とは一回も笑わなかった日のことである」

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」を届けます。
5月も「笑顔満開ふれあいレクゲーム」を予定しています。

五月五日は「こどもの日」だが、子どもの数が減少し過去最低のことです。確かに子どもたちが遊んでいる声を聞くことも少なくなりました▼私の「こどもの日」の思い出は子供会で佐世保の「石岳動植物園」に行くのが恒例となっていて、近所のお兄さんお姉さんと楽しく遊んだのを忘れません▼子どもは「遊び」を通じて、考える力や工夫、人との関わりを学びますが、子どもだけでなく人には「遊び」が必要で、余暇や趣味を大事にしよということが語られています▼高齢者にとっては「遊び」「レクリエーション」は運動や脳活性化の効果があります。また会話や笑顔が増え、人とのより良い関係が生まれ、心身の健康づくりに繋がります▼「笑って健康づくり、笑って仲間づくり」がふる里A型のスローガンです。(宮崎)

