

ぼだいじ るんるんクラブだより

みんなで集って いきいき元気に♪ るんるん楽しく♪ ～H30年7月

理学療法士による講座 ～自分の脚で長く歩くために～



少しでも長く在宅で、自立した生活が続けていけるために、るんるんクラブでは様々な取り組みを行っています。運動・脳トレ、趣味活動、介護予防の情報提供など・・・今回は理学療法士の高岡さんに来ていただき、健脚講座を開きました。1、体を動かす大切さや歩くために必要な体の動きのお話。2、普段行っている体操を振り返り、体操の効果とポイントを改めて学びました。最後に、体力測定を行い一人ひとりの身体状況を確認させていただきました。皆さん、とても真剣に話を聞かれ、体操にも積極的に取り組まれました。皆で学ぶ事で健康に対する皆さんの意識がとても高まったように感じます。今後は3か月に1度定期的に体力測定を行います。それぞれの方が家庭で、少しでも体を動かすためにるんるん体操のメニューを利用者様ごとにファイリングしてお渡ししました。次回の体力測定に向けてことで体を動かす機会になったという話も出ています。

陶芸教室



ケアハウスの方々と一緒に陶芸教室に参加しました。お皿や花瓶それぞれ好きな物を作成。どれも素敵な作品となりました。

☆7月の予定☆

- ・管理栄養士による夏バテ予防講座
- ・スマイルコンサート
- ・おやつ作り
- ・誕生日会

ぼだいじ るんるんクラブ

社会福祉法人 近江ちいろうば会 ピスガこうせい 2F

湖南省菩提寺 327-4

TEL 74-4093

FAX 74-3994



OMI CHIIBAKAI