

おしどり ふれあいだより

第116号 (2020年7月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン3丁目15-18

TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403

E-mail oshidori@chiroba.jp

【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

今の生活を元気で続けて行くために大事なものは、人との交流、会話、笑い、そして何と言っても適度な運動ではないでしょうか。認知症予防の研究では、頭を働かせるほかに体を動かすことも重要な予防の方法だと言われています。

私たちはこの春、長い自粛生活を経験しました。体を動かすことの大切さ、動かせることのありがたさを改めて感じられたことと思います。まだまだ以前のような自由な外出活動は戻って来ていませんが、ふれあいの家ならではの楽しさを取り入れた体力維持・向上を目標に動いています。

動くからだ、躍るこころ!



さあ始めよう! '筋活' せいかわ



“コグニサイズ”は、頭と体を同時に動かす認知症予防のエクササイズです。やっといううちにみんなで大笑いも起こります。



この春から定期的におこなっているポッチャ競技。みんなで意見を出し合いながら楽しく頭と全身が使えます。



緑を満喫しながらのウォーキング。自然と足が動きます。

どの活動も、笑いと会話が絶えることはありません。これがふれあいの家大きな特長です!



ゆっくり大きく息を吸い込み…。太極拳体操は、開所以来3年続けています!



全身を大きく動かすタオル体操。腕の筋力維持にもつながります。



ときには学びの時間も大切にしています。今回は作業療法士による認知症のお話。

地域のふれあい活動より

健康ウォークニュース



歩き始めてまる3年です！

毎週金曜日の朝 7時半から一緒に歩きませんか！暑いこの季節ですが、希望が丘の朝は木陰に覆われて意外と歩きやすいものです。ウグイスの美しい音色にも心癒されます。



こんな綺麗なあじさいに出合えるのも、歩いた“ごほうび”ですね。

健康ウォーク

毎週金曜日あさ7時30分 ふれあい楽舎出発です

おしどりの活動より

第1水曜日は、ふれあい楽舎にて地域の方々も参加していただける活動を行っています。先日みえた方は、ご主人の病気のことで相談もかねてお起こしくいただきました。「介護タクシーを使うにはどうしたらいいの？」など、介護保険制度についての悩みを聞かせていただきました。活動を通してできたつながりから、介護のお話ができたり、安心してデイサービス利用につなげられるのは、ふれあいの家の大きな存在意義だと思います。行事を通しての、地域の方とのつながりをこれからも大切に行きたいです。



介護のことや介護保険のことで悩んでいませんか？

介護のフロ・おしどり職員がご相談に応じます。日頃の疑問や悩みを一緒に考えてみませんか？どんなお話でも結構です！ふれあい楽舎に気軽にお越しください。

毎週木曜日 10時～11時

(*日時は変更になる場合もあります)

おしどり 4コマ劇場 その87. 遠方からの電話



☺全国どこでも、電話の聞こえ具合は変わりませんよ～(^_^;)

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

近江ちるば会

検索