



OMI CHIROBAKAI

社会福祉法人 近江ちいろば会 ふれあいの家 おしどり

おしどり ふれあいだより

第 122 号

(2021 年 1 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@chiiroba.jp

動くからだ、躍るこころ!



さあ始めよう! 『筋活』 せいかわ



2021 年 本年もよろしくお祝い致します。

【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)

昨年はコロナ禍で、三密回避やソーシャルディスタンスの確保など、日常生活において大きな変化を求められた年となりました。このような中みなさんお元気で新年を迎えられ、こうしてまた、ふれあいの家でお出あいできることに感謝したいと思えます。

昨年はふれあいの家も大きな変化がありました。活動日が週 2 回となり利用者さんや職員が増えました。さらに理学療法士が関わることで、筋力の維持・向上を目指した運動「セラバンド体操」や「ポールウォーキング」という新たなメニューが加わり、活動の幅が広がりました。

2021 年もコロナ禍で始まりました。高齢者にとってはコロナ禍だからこそ活動の場に集うことが大切になってきます。ふれあいの家もちろんその場所の一つです。感染予防に十分に努めながら、ますます体が動き心が躍るような場所にして行きたいです。本年もどうぞよろしくお祝い致します。



新年はおしどり合同でのお餅つきと、野洲・兵主大社さんへの初詣でスタートしました!

昨年の内々の忘年会では、A さんの綺麗なピアノ伴奏で、理事長のサクソ演奏を聴くことができました。

楽しみが持てる活動と筋力維持を目的とした活動どちらもとても大切です!



セラバンド体操で生活に必要な筋力の維持・向上をめざします。



ポールウォーキングでは歩く筋肉を養います。寒い朝も元気に歩いています!



定期的に体力測定をおこない、筋量の変化を確認します。



身体面の不安を専門職に気軽に相談できるようになったことも、この一年の大きな変化です。みなさんの安心につながっています。

地域のふれあい活動より

おしどりでは、地域の方が安心して集える場を目指し、地域で元気に過ごせるように様々な催しをおこなっています。

健康ウォークニュース



2021年の歩き初めです！

新年初ウォークは2週間ぶりにいつもの顔ぶれが揃いました。大寒波到来！氷点下の気温の中での始まりでした。健康ウォークが始まって3年半になりますが、こんなに寒い朝は初めてだったような気がします。

いつもは軽快に歩かれる方が、この日はゆっくりと歩かれています。どうされたのかとお聞きすると、「正月は体をずっと休めていたから、久しぶりに歩いて体を動かすんや」とのことでした。お正月休みと、この冬2度目の大寒波のせいで、休み明けの運動も「もうちょっと暖かくなってからにしよう」と、誰でもたいていはずるずる引き伸ばしがちになるかもしれません。このちょっとした“ぬるまゆ”のささやきに負けないきっかけとなるのが、毎週の健康ウォークへの参加なのかもしれません。正月明けからいい運動になりました。

健康ウォーク

毎週金曜日

あさ7:30

ふれあい楽舎出発です



元気に活動中です！

CHAO サークル (健康教室)

第4水曜日 10:30~11:30 ふれあい楽舎にて

2月は24日(水)です

どなたでもどうぞお気軽にお越しください。

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93. よいおとしを！



😊みなさま、今年も良い一年を！

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。

近江ちいろば会

検索