

## ～おはぎづくり～

食欲の秋、そしてお彼岸の時期ということで、おはぎづくりをしました。「こうやってやるといい」「久しぶりやけどやっぱり楽しいなー♪」押し、丸めて、あんこを詰めてと一つひとつの作業をみんなで分担し…。「美味しかった、ごちそうさまでした(\*^^\*)」



## ～室内ゴルフ～

「若いころのようにスポーツしたいなー」「グランドゴルフやってたで、室内でもできるかなー」と話が盛り上がりゴルフが始まりました。スポーツの秋！全身を使い、いい汗がかけました！！



# ゆめとま便り No.62



2021年10月  
ゆめとまの家おしどり  
〒520-3244  
湖南市サイドタウン  
3丁目8-33  
TEL: 0748-74-8880  
fax: 0748-74-8881

### 『想いを実現するために』

秋も深まり、気持ちのよい気候が続いていますね。「〇〇の秋！」と言いますが、この秋やりたいこと、挑戦したいことはありますか？

例えば、「足腰を強くしたい！」といっても、「筋力や体幹を鍛えて、転ばないようにしたい」「腰が痛いから、足の筋肉をつけたい」という身体の面から「立ち仕事の料理を続けたい」「家の掃除を続けたい」「出かけて買い物がしたい」「ゴミ捨てを続けたい」などなど様々な理由や想いがあると思います。

そんな想いを実現するために、ゆめとまでは日々活動や運動に取り組んでいます。また、みんなでその想いを共有し、デイサービスでの暮らしそのものをリハビリと捉えて、心身をより豊かにできるように楽しみながらの暮らしを大切に過ごしています。そして、デイサービスを通じてご本人の可能性を広げていきたいと思えます。

今号では、そんなゆめとまの日常を取り上げました！！

# ～想いを実現するために～

身体いきいき 脳いきいき お腹いきいき  
そして、こころいきいき

一つ一つの動作や活動、笑顔の会話や交流が  
心身の健康につながります。時には笑い、時には真剣に…。  
心を満たし、日々の楽しみとやりがいや  
いきがい、想いの実現に向かって今日もいきいきと(^^♪



「洗い物しに来たよー、楽しいから」  
「家で掃除できるように・・・」  
「家事も立派なりハビリやなあ」  
一日の生活の中に心と身体が動く  
活動が溢れています。



ボールやバンドを使って、足腰や体幹  
の運動。「これはよう効くわー、お腹も  
空いてきたわー」

「体操しよー、あれすると身体が軽く  
なるんよ、そしたらやる気もでてきて  
ね」と、身体がいきいきすると  
意欲も食欲もでてきます。