

# おしどり ふれあいだより

第 149 号  
(2023 年 4 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



【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)

## 2023 年度スタートです!

新年度を迎えました!新しい利用者さんや職員が加わり、長かったコロナも終焉に近づきつつあり、正に順風満帆のスタートです!ふれあいの家では、みなさんの在宅生活が長く継続できるように、そして生活の質(QOL)が高まり豊かな社会生活を続けられる・取り戻せるように活動をしていきたいと思ひます。

## ふれあいの家での活動をきっかけとして!

みんなで体を動かす、やってみる・行ってみる、心躍らせる…。ふれあいの家での様々な活動がきっかけで日々の生活でも「やろう!やってみよう!」という意欲が生まれます。「まだまだやれたわ!」「もう一度できるようになった!」と、ふれあいの家が自信を取り戻せる機会の場になることを願っています。



## ふれあいの家での活動



出かける  
3年ぶりに  
ランチしました!



心が躍る



体がよく動く

やる気が出る

日々の生活に還元



自信が戻り、生活の質向上につながる!

## 新スタッフのご紹介

みなさんと一緒に笑顔で楽しい時間を過ごしたいです。よろしくお願いいたします!





## 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。

## ぼだいじフレイル予防教室

3月の教室はようやく天気にも恵まれ、自治会館の外へ出て行き、インターバル速歩の体験ができました（インターバル速歩については次回に改めてご紹介したいと思います）。

やっぱり外はいい！そんな声も聞かれながら楽しんで歩くことができました。ぼだいじフレイル予防教室は、恵まれたサイドタウンの自然環境を楽しみながら参加できる教室です。ご参加お待ちしております！



## 何が違う？ ポールウォーキングとノルディックウォーキング

前回はポールウォーキングについてご紹介しました。では、もう一つのノルディックウォーキングとは何が違うのでしょうか？両者の違いを簡単に比較してみました。

	ポールウォーキング	ノルディックウォーキング
はじまり	整形外科の医師が開発	スキー選手のトレーニングが発祥
おすすめの方	気軽に運動したい方	本格的に歩きたい方
効果	足腰の負担が軽減される	運動量が多く、消費カロリーも多い
歩き方	ポールを体の前に突いて歩く	ポールを体の後ろに突いて歩く

ポールの握り方と突き方、角度が両者で大きく異なります。一般的に、高齢者の方に適しているのはポールウォーキングと言えますが、無理のない範囲で自分に合った歩き方を試してみてください。

## おしどり 4コマ劇場 第120話 足台用意します！



©そんなものいただけません。

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。

ふれあいの家おしどり

検索