

自然の恵みで身体もこころもポカポカと…

暖かい日差しとともに畑の野菜がすくすくと育っており、活動も元気に行っています。「これぐらいさせてもらおう」「できることならなんでも言って」と暑くなるまでにたくさん伸びた雑草を草引きして、伸びた木をキレイに剪定。草がすっきりした場所に花と野菜をたくさん植えました。

昔取った杵柄とはよく言ったもので、得意なこと・やりたいことは自然と身体が動きますね。畑や庭作業は、かがんでの作業や背伸びをしての作業、不整地の歩行と、全身運動につながっています。

なにより、達成感と、頑張っ育てたものを収穫して採れたてを昼食としていただくのがうれしいものですね。

自然の中で活動し、その恵みで身体もこころも温まりますね。



玉ねぎたくさん採れました

ゆめとま便り

No.73

2023年6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



人にしてもらいたいと思うことを
人にもしなさい

社福法人近江ちいろば会 基本理念

梅雨に入り、ジメジメした天気が続いていますね。季節の変わり目の時期にも、ゆめとまの活動は活発です。5類となったコロナ感染症予防も怠りなく、お出かけも再開しつつあります。

- ・地域の百歳体操
- ・希望ヶ丘へお出かけ
- ・催し物を観にお出かけ
- ・買い物などへのお出かけ…など

色んなところに出かけて、いきいきと過ごしていますし、「これから、こんなところに行ってみたいな」という声もたくさん出てきています♪ もちろん、ゆめとまの中での活動も笑顔一杯で活動しています。

その中で大切だと感じたことは、やっぱり「人と人とのつながり」です。ある昭和一桁生まれの、お一人暮らしの女性が「ゆめとまへ来ると、家族のような友達のような、みんなに会えるから楽しみ、ゆめとまが生きがい」と話してくださっていました。

人と話し、交流し、笑い、身体や頭を動かして、地域に出かけて、楽しんで…。一つひとつの積み重ねが、心身の喜びと元気につながっていると感じます。

今号は、そんな人とのつながり、地域のとのつながりが感じられるものになっています。



公民館へ5月人形を観に♪



折り紙の教え合い🍀



おやつ作り



五目並べ(〇〇) /



食後は連携により片付けが
あっという間に♪



卵を割って・・・

人との交流・地域のとの交流 が心身の健康に…♪

先日、「ゆめとまいいき講座」でこんな話をしました。お聞きになっている方もおられるかもしれませんが。

人生100年時代には『きょういく』『きょうよう』『ちょきん』が大事だと言われています。それは・・・！

『きょういく』→『今日行くところがある』

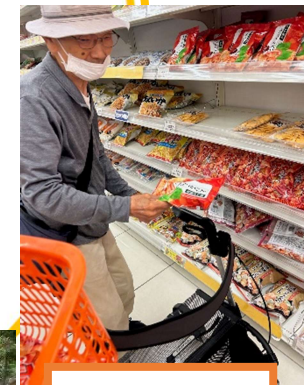
『きょうよう』→『今日用事がある』

『ちょきん』→『筋肉を貯める』



ゆめとまでの生活はこの3つを満たしつつ、さらに人との交流・地域との交流を通して、心身の健康や生きがいやりがいに…

今日も身体いきいき・脳イキイキ・お腹いきいき
そして、こころいきいき🎵



買い物へ🚗



小さな訪問者と運動！！



園芸活動



ゆめとま看板づくり

