

しう通信 年末号

しう・もうらいでは今年度から介護予防に力を入れて取り組んでいます！！

みなさんの日々の運動している姿をご紹介しますと思います😊



室内運動



さんぽ



毎朝、乾燥班と山側合同でラジオ体操をおこなっています。

お仕事も頑張りながら運動器具を使用したり、

廊下をウォーキングしたりと

みなさん室内でも身体を動かしています☆

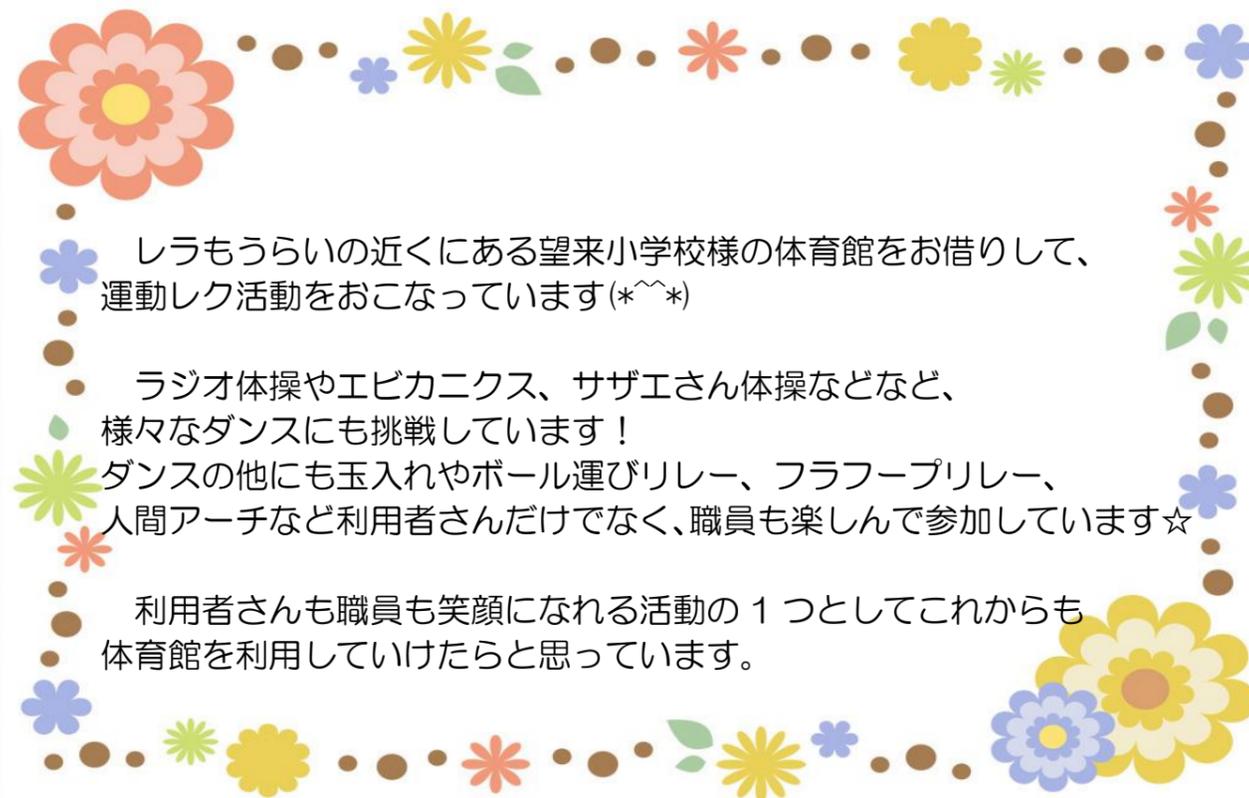
天気の良い日には、しうの周りをウォーキングしています♪

少し遠出をして、前田森林公園やモエし沼公園、しう近くの海などなど・・・お散歩する日もありました。

たくさん歩いたあとの水分補給はみなさん、とっても美味しそうに召し上がっていました😊



望来小学校体育館利用



レラもうらいの近くにある望来小学校様の体育館をお借りして、運動レク活動をおこなっています(*^^*)

ラジオ体操やエビカニクス、サザエさん体操などなど、様々なダンスにも挑戦しています！

ダンスの他にも玉入れやボール運びリレー、フラフープリレー、人間アーチなど利用者さんだけでなく、職員も楽しんで参加しています☆

利用者さんも職員も笑顔になれる活動の1つとしてこれからも体育館を利用していけたらと思っています。



編集後記

今回は介護予防特集でした☆
楽しみながら運動って素晴らしいですね！

ちなみに笑顔は自律神経を整えたり、ストレス解消、美容にも効果があるそうです。

運動も大事ですが笑うことも大切なんですね。
介護予防を通して色々学んでいます☆

