

運動機能へのアプローチ レクリエーションを通じて ①



運動機能支援委員会の取り組みの一つとして、楽しさを交えながらも運動機能への効果を期待し、転倒予防や肥満対策につながるレクリエーションを検討して来ました。

二十八年度上半期は「腸腰筋」に注目し脚上げをすることでその筋肉を鍛える動作を組み込んだ「どくクラゲゲーム」、上体をひねった上でその姿勢をキープする「ひねって物送りゲーム」の二つを考案・実施しました。

前者は膨らませたビニール袋を「クラゲ」に見立て、円を描いて座った中に置き、うちわで扇ぎます。予測しがたい動きの中、クラゲに足やうちわが触れると刺されるとアウト！。扇ぎながらも足を挙げて回避している間はセーフ。

最初に充分練習することでルールを理解頂き、足を挙げつつ必死に扇いで、連日白熱しています。

南町だより



あいハート南町
平成28年11月発行
第191号
編集 川本 善史



「ひねって物送りゲーム」は二チームに分かれた後、椅子を縦二列に並べ座ります。上体をひねり後方を向いて待機、最後列から先頭へ、また先頭から最後列へとビーチボールを送る速さをチームで競います。しっかり上体をひねって頂くために、片手では持ちにくい物を使うことがポイントの一つです。

加えて南町名物(?)の「昼食先行奪取権」が勝利チームに付与されますので、こちらも毎回ヒートアップしています。

下半期に入った現在も、新たなレクリエーションを考案、只今試運転していますので、詳しくは次号にて。

介護士 千谷・飛田・武市

◇ トピックス ◇

フラダンスボランティア



優雅なダンスと、ウクレレが美しく響く生演奏にうっとり。
出演系のボランティアさんも本当に多く訪れてくださっています。

絵手紙サークル



只今、人気上昇中!

誕生会のスナップ



お祝いの言葉に思わず笑みが(^_^)

年始休業のお知らせ

●休業期間

平成29年1月1日(日)から
1月3日(火)まで

年内は12月31日(土)まで休まず、
年始は1月4日(水)から通常運営します。

体験・見学お受けします!

- 営業日 毎曜日(1/1~1/3を除きます)
- 通所介護提供時間 9:30~16:45
- 体験費用 昼食代 600円
- ご自宅まで送迎いたします
※土・日・祝日 対応します
※入浴設備はございません

お問い合わせは
電話 739-8201