



河合地区社会福祉協議会 ニコニコサロン



体力測定 & 健康体操

河合地区自治会型デイホームでは、毎年、地区内の福祉施設のご協力で体力測定を行っています。測定の内容は、椅子からの立ち上がり、前屈、普通と最大歩行、片足立ちなどです。皆さん、健康に関して大変興味を持たれていて、他の方の数値も気にされながら「自分は片足立ちが苦手だわ」「私は歩くのが遅くて」と話も盛り上がっていました。

皆さんの体力測定の結果、下肢の筋力低下が見られると説明があり、下肢筋力アップのための体操なども行い、測定後の運動とあって、いつも以上に真剣にかつ笑顔で取り組まれています。

来年の体力測定の際には、今年よりも体力がアップしているように普段のデイホームでも健康体操に積極的に取り組んでいきます。

河合地区専任職員 旭 清枝

一乗地区社会福祉協議会 一乗ひだまり

出来上がりに、うっとり

一乗ひだまり（一乗地区自治会型デイホーム）では、年に2回程度、創作活動をしています。今回は、牛乳パックを利用して万華鏡に似た小箱作りに挑戦しました。

セロファン紙にマジックで描いた色とりどりの模様が、ホログラムというキラキラした紙で乱反射され、光にかざすと幻想的な色合いに映し出されます。

細かい作業で大変でしたが、「こんな風に見えるのね〜」「きれいやわあ〜」の声。皆さんの小箱を窓際に積み上げると、更に綺麗で、うっとり眺めながらのティータイムは、また格別だったようです。

一乗地区専任職員 山口 仁美

