

森田地区社会福祉協議会



フレイル予防体操で長生き

森田地区では健康長寿に向けフレイル予防体操をしています。最初に、健康長寿の三大柱「栄養」「運動」「社会参加」を一緒に声に出す事で口のまわりの筋肉を動かして喉が開き、大きな声が出るようになります。

体操は椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばし深呼吸をします。ゆったりとした懐メロの曲にあわせ、首、肩、胸、腕、足へと硬くなっている筋肉をほぐしストレッチしました。

腰のねじりが固いと便が詰まっていると伝えると動きが軽快になり、皆さん「体が温まってきた」「身体が軽くなった」「声が出るようになった」などと緊張がほぐれ笑いの渦に包まれました。

森田地区専任職員 矢城 範子

安居地区社会福祉協議会



お金釣りゲームでこころウキウキ!

安居地区では、お金釣りゲームをして楽しみました。おもちゃのお金ですが、福沢諭吉さんのお札が床にばらまかれていて、「これが本物だったらなあ」との心の声がある。竿を握って聞き手ではない方でも釣ってもらいましたが、集中

力ができるのか大金をゲットされていました！

取れたお札の裏に書いてある数字を暗算で足して貰い「私10万円! 8万円・14万円」と釣れた金額を発表しました。

必死になると前かがみになり、いつもは堅いはずの身体が、ゲームの間は柔らかい身体に変わっていました。

終わった後、「ス々に集中したわ」「楽しかった」と言ってもらえて良かったです。

これからもデイホームで楽しんでもらえるように頑張ります!

安居地区専任職員 毛利 いずみ

