



明新地区社会福祉協議会 明新げんき倶楽部



ラジオ体操ではつつつデイホーム

明新げんき倶楽部（明新地区自治会型デイホーム）、今日のデイホームは47名で、ラジオ体操第1、第2を行いました。明新地区にお住いの専門の指導員に来ていただき、何気なくやっていた1つ1つのラジオ体操の動作が、体のどの部分に影響しているのかなどを教えていただきました。手の動きを俊敏にすることで瞬発力を養い、転倒予防にもつながることや、呼吸法の大事さを学びました。最後には、ゆっくりと皆さんでラジオ体操を行い、参加者は汗をにじませながら取り組み、体操を楽しんでいました。これからも元気に身体を動かして、たくさんの方にデイホームに参加していただきたいです。

明新地区専任職員 金子 一美

宮ノ下地区社会福祉協議会



変わりたいっ焼きを楽しみました

仙町で開催したデイホームで変わりたいっ焼きを楽しみました。材料は、キャベツ、ニンジン、玉ねぎ、天かす、タコ、エビに加え、チョコレートやキャラメル、チーズ、黒豆、ギョーザの皮、ウィンナーも準備し、おいしそうな組み合わせを選んで焼きました。

2台のたこ焼き器を比べて、「そっちの方がきれいに焼けるわー」など、ワイワイとにぎやかにおしゃべりをしながら楽しみました。

チョコレートを選んだ人もおいしい！と好評で、チーズも黒豆も、ギョーザの皮でウィンナーを包んだパリパリのたこ焼き風もおいしいと高評価でした。最後には「また来年もいろいろ試してみたいね！」との言葉もいただきました。

そして、この日のデイホームには、ケガで3か月間お休みされていた方が、「今日はどうしても来たかった。」と参加してくださり、よりにぎやかで楽しいデイホームとなりました。

宮ノ下地区専任職員 久津見 静枝