



デイホーム通信

各地区の
デイホーム
だ

日新地区社会福祉協議会



棒サッカーで熱い戦

最近のデイホームで最も熱く激しい戦いといえば「棒サッカー」です。

ルールはいたってシンプル。一人一本棒を持ち、紅白のチームに別れて敵側のゴールにボールを入れるというものです。

もちろん安全に配慮して、体に当たっても痛くない発砲スチロールの棒とゴムボールを使い、椅子に座ったまま行うゲームです。

ゴールを入りたいオフenseと、ゴールをなんとかしても阻止したいディフェンスが目まぐるしく入れ替わり、思わず大歓声の連続です。

美山地区社会福祉協議会

下宇坂・芦見ふれあいサロン



トレーニングチューブを使って楽しく健康維持

柔らかくて長いゴムバンドを使って、両手で持って引っ張ったり、足にかけて引っ張ったりと、運動不足などにより硬くなった体をほぐし、体に負担も少ない体操を行いました。

また体操を行った後は、全員でトレーニングチューブを持ち、大きな輪になり、竹島宏の曲に合わせて、伸びたり、寝たり、起きたり（なかなか起きれない）と大笑いしながら、後には福井県出身の有名人を挙げ、福井県民もたくさん頑張っている!! 私達も頑張ろう!!で締めくくり楽しい時間となりました。