



# ふれあい

## 軽スポーツ大会

6月26日軽スポーツ大会を開催しました。いつもであれば体を動かすことを中心に行っていました。今回は頭と体を動かすことをコンセプトに実施しました。まず準備体操では愛の里の体操のお姉さんが登場し、北国の春に合わせて体を動かしました。次が間違える方が続出したのですが、あなたがたどこさを歌いながら“さ”の部分で拍手するといったもの。職員を含め間違える方が続出し、その度に会場から「間違ったあ」と笑い声が飛び交いました。その後も早口言葉やクイズ大会を行い、いつもと違う軽スポーツ大会に皆様からは「楽しかったよ」と多くのお言葉をいただくことができ、心も体も充実した一日となりました。



## 百合ヶ原公園

天候は快晴！絶好の外出日和となった7月10日。外出レクで百合ヶ原公園まで行ってきました。公園内はたくさんのお花が咲いており、花壇にはユリにまつわるクイズがあつて楽しみながら散策したり、リートレインに乗車する等楽しい外出行事となりました。

## 衣類の記名について

ご利用者様の衣類に記名をしていただきましたが、洗濯や時間経過と共に、記名が薄くなってきます。ご面会の際に確認していただき、薄くなっているようであれば再度記名していただきますようお願いいたします。記名されていないことによる、紛失等につきましては、施設では責任を負いかねますので、予めご了承ください。

## 円山動物園

7月17日象を見に行くぞう！と掛け声のもと円山動物園まで行ってきました。

なんとといっても今年オープンした象が見たいぞうという声があがり、まさききに向かったのが象舎。到着すると私たちの側まで来てくれて水浴びする姿を見せてくれました。大きな象の水浴びはとて迫力があり見ごたえ十分でした。その後はレッサーパンダを見にいきましたが、頭の上を歩く姿がとても可愛しかったです。気温も高く暑い日でしたが、夏を感じながら可愛い動物を見ることができ、楽しい一日となりました。



# 流しそうめん

通所リハビリで7月8～11日にかけて夏の涼“流しそうめん”を実施しました！

そうめんが次から次へと流れてきて、皆様でわいわい楽しみながら箸ですくい、下に流れないようにしていたのですがたまに落ちることもあり「ああー」と残念がる声が聞こえてきました。それも流しそうめんの楽しみの一つ。たまにそうめんは流れてこぼれ落ちることがありますが、何よりもご利用者様の笑顔がこぼれた一日となりました。



# 発寒イオン

6月19日発寒イオンまで出かけてきました。ペットショップで可愛らしい動物たちを見て癒しの一時。ウインドウショッピングを楽しみながら、お気に入りのサングラスを見つけカメラにポーズ。お散歩の後はカフェでスイーツを食べ、午後の楽しい一時となりました。



# 新人職員紹介

令和元年7月1日入職

看護職員 増川 朋美

利用者様に笑顔で過ごして頂くために、少しでも力になれるよう頑張ります。よろしくお祈りします。



# 行事予定

- 8月7日(水) 盆踊り
- 8月21日(水) 外出レク(発寒イオン)
- 8月28日(水) 誕生会
- 9月4日(水) 松葉幼稚園慰問
- 9月11日(水) 茶話会
- 9月18日(水) 外出レク(発寒イオン)
- 9月25日(水) 誕生会

# 編集後記

暑い夏を迎え薄着で過ごす日になってきましたが、気になってしまっているのでお腹まわりの脂肪。この脂肪を燃焼するには「薬だけどころとキツイと感じる程度」の有酸素運動がいいみたいです。運動する時には糖質と脂肪が消費されます。その消費の割合は運動強度によって変わり、激しい運動の場合は糖質の割合が高い、つまり、脂肪消費率が低くなるのです。脂肪を燃やしやすいのは、これには日常の中でできる「早歩き」や「階段の上り下り」がぴったりです。1日20分以上の運動をすることが、ダイエットにも健康維持にも効果的だと言われています。私のお腹周りの脂肪もこれで落としていこうと思います。

