

8/20

「転ばないための体づくり」講座

柔道に学ぶ受け身の基本!



▶今回、柔道家の講師による「転ばないための体づくり」講座を開催しました。転んでも怪我をしない技能(=受け身)を身に付けると共に、長年の経験から体得

された「加齢による筋力やバランス能力の低下を防ぐトレーニング」を合わせて教えていただきました。高齢になると段差でつまずいたり、転倒して大怪我をしたりすることが増えてしまいます。また、転倒による骨折から寝たきりになったり、認知症が進行することも多々あります。転びにくい体づくりを意識することは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

今回指導いただいた運動は、どれも取り組みやすくご利用者様にも挑戦していただきました!

「毎日少しずつでも続けることが大切です」。講師の先生の熱弁に参加された皆様も真剣に耳を傾けていました。



8/30

コーラスボランティア

コーラスボランティア そら

▶男女混成グループによるコンサートレクを開催。重なり合うハーモニーと流麗なピアノの演奏で、素敵な時間を演出してくださいました。おなじみの童謡や唱歌をご利用者様と共に歌い合う、心温まる光景も垣間見られました。



7/29

唄でふり返る昭和史

ドルチェ&カンパネラ



▶「唄でふり返る昭和史」をテーマに懐かしい昭和歌謡を披露していただきました。当時の出来事や流行をまじえて歌われるヒット曲に、皆様当時の思い出を懐かしんでいたご様子。終盤は手にしたバトンを思い思いに振って盛り上がりました!

生活相談員からの

MESSAGE



今後のイベント・レクリエーション

無料体験も行っています!

ご希望の方はお問合せ下さい

☎0721-65-1818

担当: 森本まで

昼食・おやつ代も無料

デイサービスセンター

ふれあいの丘
社会福祉法人 長野社会福祉事業財団

〒586-0034

大阪府河内長野市上田町 155-5

TEL.0721-65-1818 (代)

FAX.0721-68-8294



HP

🎵 歌と楽器演奏コンサート 🎵 ヘルマンハーブなどを予定しています