



包括だより 大迫版

11月

おおはさまの小窓



第4回 家族介護教室を開催しました！

10月22日（水）、大沢温泉にて第4回家族介護教室が行われました。

今回は「バスハイクで心も体もリフレッシュ！」をテーマに、軽体操と美味しい昼食、温泉で介護者の皆様にリフレッシュしていただけるような内容を企画しました。

軽体操では、タオルを使用した手指の運動やキャッチボール、頭の体操を行い「声を出して笑いながら体操できて楽しかった」との声が聞かれました。

その後は昼食と温泉でリラックスタイム。おしゃべりにも花が咲いた様子で、「いろいろ話が出来てスッキリした」との感想が聞かれ有意義な時間となったようでした。



ロコモ予防体操



☆☆☆介護予防で介護不要な体づくり！☆☆☆



8月20日にスタートしたパワーリハビリ教室が、10月29日に最終回を迎えました。大迫では4名の方に参加していただきました。全10回皆勤賞の笹巻さんは「旦那に勧められて来たんだけど、友達の話聞いて楽しかったよ。家では家事もしているよ！」と優しく話してくれました。参加者皆さんとお友達になったようです。同じく皆勤賞の鎌田さんは、「最初の時ずいぶん歩かせられたのでどうなることかと思ったけど、体操をしているうちに腰の痛みが良くなってまっすぐ上向きで寝られるようになりました」とのこと。ヒエの収穫でお忙しいところ参加して下さった高橋さんは「運動してから腰の痺れがだいぶ良くなったよ」と話してくれました。これからも、介護予防の取り組みを続けていきたいと思えます。参加して下さった皆さん、ありがとうございました。



みなさんお疲れ様でした！

