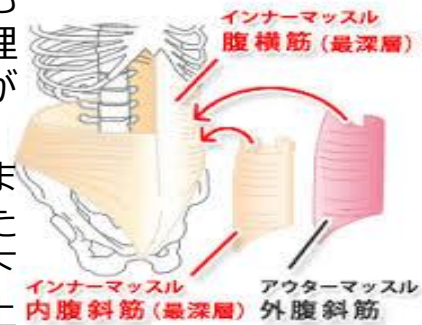


今月のトピックス

運動マシン紹介 その3

ツイスト

ツイストは座った上体で体をひねるトレーニングで、主に内腹斜筋（ないふくしゃきん）・外腹斜筋（がいふくしゃきん）、腹横筋（ふくおうきん）を鍛えます。これらの筋は腹部の深層に位置し、いわゆる**インナーマッスル**または**コア**と呼ばれ、腹部～腰の安定性に関与し、腰痛予防にも有効です。よくツイストを見ると『私は腰が痛いから無理ね・・・』とおっしゃる方がいらっしゃいますが、腰痛がある方こそ是非おすすめです。機械が動かすのではなく、自分で動かすので決して無理に体をひねるわけではありません（*腰椎圧迫骨折や腰椎の手術直後などの方は避けた方が良いでしょう。理学療法士の狛倉に相談して下さい）。また、腰がだんだん曲がってきた・・・、起き上がれなくなってきた・・・、といった方にも是非おすすめです！



スタッフの紹介

私は今、家で飼っている猫に夢中です。まん丸の目がとても愛らしく癒されます。それと皆様の笑顔です。皆様に教えていただく事もたくさんあると思います。まだまだ未熟ですが、より良いサービスを提供できるよう活動したいと思います。



生活相談員
篠塚 美智子

今後の行事・イベント情報

7月行事のお知らせ

好評のお出かけ行事です！今回はつくば市のJAXA宇宙センター見学にお連れします！是非ご参加ください♪



<日程>
7月5日～9日、11日～15日
<時間>
13:30頃出発予定
(当日参加人数により変更あり)

どうぞお楽しみに！

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	○	△	△	△

○: 空き有り △: 若干名のみ

活動報告

ボランティア来訪

6月はボランティアの方々をお招きしました！
連日皆様の楽しそうな声が響いていました！



利用者様H様の連載コラム

『茨城のちょっといい話』を『コピットいい話』に変える話 その11

メダルと云えばオリンピックである。2020年に東京オリンピック、パラリンピックが開催される。その前の年に東京に先だって2019年には日本のオリンピックである
国民体育大会の茨城国体が開催される。そこで東京になくて茨城をはじめとする北関東や南東北には『ある』『ある』が多くある。片や都知事の任期は短く、片や茨城の知事は全国有数の良くも悪くも長期の知事である。東京には徳川の本家の居城であった江戸城跡地があるが、南東北には3つの城がある。すなわち、茨城の主要交通路であるJR常磐線沿線の宮城、岩城（福島の前国名）と茨城の3つの城がある。まだまだあります。江戸時代に関して云えば水戸黄門こと水戸光圀、日本三名園の偕楽園、日本三名瀑の内、袋田の滝、日光華厳の滝と2つもある。世界文化遺産も日光と富岡に2つあるが東京には海の彼方の小笠原に自然遺産が1つあるだけ。こうして見ると茨城は東京以上の魅力がいっぱい。こうした魅力を活かしてPR、発信するか・・・

さすらいの南東北県人