

今月のトピックス

『秘訣はスロー。ゆっくりゆっくりやってみましょう！』

少しずつ秋の兆しが見えてきましたね。朝晩涼しくなり、そろそろ外で運動しようかな、と思っている方もいらっしゃると思います。でも、夏の暑さで自宅内にいることも多く、億劫だな…と思っている方！まずは外へ行く前に、自宅の中でゆっくりできるステップ運動はいかがですか？

●スローステップ運動の方法

※バランスに不安のある方は手すりを使用しましょう。

1. 新聞紙を丸めた棒を用意します。
(高さの20cm程の低い台があれば、そちらを使用します)
 2. 右足から新聞紙の棒をこえます。
 3. 左足も新聞紙の棒をこえます。
 4. 右足から後ろ向きに新聞紙の棒をこえます。
 5. 左足から後ろ向きに新聞紙の棒をこえます。
- 1~5を、ゆっくりとした速度でリズム良く行いましょう。

大体1回5分程度から初めてみましょう。



運動を続けていると、「速く！重く！」と思ってらっしゃる方もいますが、それも間違いではありません。しかしながら、ゆっくりとしっかりと行うことで鍛えられる筋肉もあります。毎日気忙しいこともありますが、ゆっくりとスロースローで過ごす運動の秋もいかがでしょうか？

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

10月の行事 **運動会**

10/9~10/14

日頃の運動の成果を発揮して
いただきます！！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

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索

敬老会 9/18~9/23

敬老会期間限定レクリエーションを行いお楽しみいただきました！
ティータイムの軽食も期間中は特別メニューをご用意いたしました☆

お月見団子積みゲーム



秋の味覚採りゲーム



秋のカラオケ大会



大漁♪魚釣りゲーム



いつも素敵な笑顔を
ありがとうございます☆
皆さんこれからも
元気にお過ごしください！

ケアステージ職員一同