



新春のお慶びを 申し上げます

みなさま、新年あけましておめでとございます。令和初めてのお正月はいかがお過ごしでしたか？今年はいよいよフィットネスサロンさくらにとつて開設4年目のスタートとなります。ちょうど3年前の年明けはオープン目前で、てんやわんやの毎日でした。今では懐かしい記憶です。今年はどうな一年をイメージしていますか？私はこの年になって改めて「健康」の大切さを感じています。健康であれば、自然と誰かの役に立ちたいと思うものであり、行動できるからです。そんなわけで、心身ともに健康な一年にしていきたいです。さくらにとつては、新しいメンバーが加わり「良い変化」を期待できる年になりそうです。一人一人良きバランスを保ちながら力を発揮し、共に支え合えること、そしてそれが良い形となつて関わるみなさまに伝わっていくよう努めていきます。本年もどうぞよろしく願いいたします。

施設長 井上麻子

日常で歩くを意識し、筋力向上を目指します!!

春日富美 (介護)

本厄、年女です。控えめに機敏に楽しくやっていきたいと思ひます。

小丹枝衣璃香(看護師)

三十路+1歳 独身、となりますが、今年も烈火の如く働きます!!

鈴木奨 (理学療法士)

“さくららしさ”を大切に、皆さんの笑顔とたくさん出会える一年にしたいです!

能瀬由紀子 (介護)

今年は東京オリンピックが開催。皆さんと盛り上がりながら、元気一番、パワフルな年にしたいです。

渡邊美香 (介護福祉士)

さくらの制服が楽に綺麗に着こなせるように、森林浴を兼ねてウォーキングに精出します。

桐田貴美恵 (介護)

今年も笑って元気!! さくらの皆様と、たくさん笑いたいです!

松本暢子 (介護福祉士)

今年もさくらで皆さんと一緒に運動して話して作って~楽しい活動をいっぱいしたいです!

末次麗 (作業療法士)

今年は私も皆さんと一緒に筋力アップを目指します! お腹のお肉を減らします♪

長妻早苗 (生活相談員)

これからも皆様と元氣・笑顔で過ごせるよう、自身の健康にも氣をつけて頑張ります!

小田史子(介護福祉士)

今年も
よろしくお願いします!
いたします!



第3回 わんぱくクラフト

12月のさくらクラフトは苔玉作りに取り組み、延べ58名の方々にご参加頂きました。



誰もが一度は作ったことのある泥団子。昔取った杵柄、どなたもとても上手に土をまとめて下さいます。そこに苔を貼り付け、針金で巻き付けるのにスタッフも一緒に一苦労…。でも、全作品それぞれの持ち味を魅せつつ見事に完成しました。今回申し込まなかった方も「素敵ねえ、私もやればよかったわ」とおっしゃって下さる程。家に帰ってどの様に手入れるか、作成時だけでなく、その後もスタッフや他利用者様同士の会話も弾みます。これからも水やりを生活の一部に取り入れつつ、成長を楽しんで頂ければと思います。

クラフトの効果は実際その場で取り組む際の集中力や細かい手の動作だけでなく、自分で作ったものを生活に取り入れて生活リズムが整ったり、生活の中での楽しみが増えたり、周囲の方と交流する材料が増えたり。一緒に作るのも楽しいですが、何を準備したらいいとか、いつだったかしらなど、さくらでの会話も増えますね。今日はさくらに行く日というだけでなく、さくらで何のイベントがあるかにも心を留めて日々を送って頂き、生活のアクセントにして頂けると嬉しいです。

次回は「春のポストカード作り」を予定しています。
(作業療法士 末次)



In Body(インボディー)がやってきました!

12月の第1週目に体成分を分析できるInBodyの測定会を行いました。普段なかなか測定することのできない左右の筋肉量や、水分・タンパク質など体がむくんではいないかなど、詳細な分析がわかりました。当日は理学療法士の鈴木が一人ずつ側定し、結果を個別にお知らせしました。ご自身の身体を見直す機会となりました。良かったです。



新人スタッフ紹介



しま だ かつひろ
嶋田 和 広
介護福祉士

- ①出身：東京都多摩市
- ②趣味など好きなこと：昔は体を動かすことが好きでしたが、今は昼寝です。
- ③仕事上で大事にしたいこと：気付けるように周囲に目を配れたらと思っています。
- ④一言アピール：覚えるのに時間がかかるかもしれませんが、一つ一つ覚えていけたらと思っています。宜しくお願い致します。
- ⑤職歴：あい老健に16年弱おりました

ちよつと役立つ

ミニ講座



■障害スポーツとは

東京2020パラリンピックに向けて様々な取り組みがなされています。しかしパラリンピックがすべてではありません。日頃から、地域在住の障害をもった方々が、楽しむ競技こそが、障がい者スポーツです。①肢体不自由 ②視覚障害 ③聴覚障害 ④精神障害 ⑤知的障害などに分類されています。大会競技のルールとして、健全者のスポーツと異なる点としては、「クラス分け」のシステムです。クラス分けとは、障害の異なる選手達が、平等に競技に取り組めるように始まったシステムです。このように個人種目の場合は、同じクラスの選手と競技を行います。しかし、実際には、同クラスの出場選手が少なく、大会でも同じクラスの出場者が1〜2名という現実もあります。

東京2020オリンピックパラリンピック開催において、「大会の成功はパラリンピックが鍵となる」との意見がありました。その言葉の裏には、日本では健全者スポーツに比べ、障害者スポーツが注目されていなかった実態があります。前回のリオの際は、諸外国ではオリンピック・パラリンピックが終了した後に同時にパレードをするのですが、日本ではオリンピックが終了した後にすぐパレードをしてパラリンピック終了後は何もなかった…。という経緯があります。その点で、両方を大切にする諸外国からは、日本大丈夫か? 懸念されています。

(理学療法士 鈴木)

