



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449

祝  
4周年

おかげさまでさくらには5年目に突入しました!

新企画

## さくらの部屋

今年からさくら通信の中で、さくらに現在通われている方の生の声をお届けしていこうと思います。題して『さくらの部屋〜長妻編〜』

第1回目は笑顔の素敵なS・T様にお話を伺いました。

◆デイサービスを利用しようと思っただけを教えてください。

体力がなくなって足の

震えが気になって…。外出先で転んで自信がなくなっちゃってね。集団でやるのが苦手で人見知りだから不安もあったけど。

◆さくらに通おうと決めた理由を教えてください。

見学に来た時、雰囲気良かったの。ここなら私もできると思った。もう1カ所見学に行く予定だったけど、ピンと来たから決めちゃった。主人からも珍しい。即決なんて”と言われたわ。



◆さくらに通い始めて2カ月ですが、何か変化はありましたか? とにかく楽しく通えている。来るのが楽しみ。震えが強いときも行くことと思えるの。

◆今の目標を教えてください。

転ばないでどこへでも行けたらいいなと思っている。コロナ禍だけど週1回運動できる場所ができて有り難いわ。

いつも明るく凛とした姿勢でトレーニングに励まれているS・T様。手の震えの症状により、しばらく遠ざかっていた編み物や縫い物の小物作り(ポシエット)も新たに再開されたとお聞きしました。

S・T様の前向きなチャレンジをこれからも応援していきます!

この度はインタビューにご協力頂きありがとうございました。

(生活相談員  
長妻)



[マット運動にも取り組まれています]

### 1月の個人優勝



佐藤榮子さん 田中隆年さん

### 1月優勝チーム

金曜午後



前回の高得点続出(苦笑)の反省を踏まえ、50cm程距離を延長しました。又、運動機能のみならず運を引き寄せるサイコロの目(又10点というオリジナルのルールです。実際私もチャレンジしましたが運を引き寄せることが出来ず平均的な得点に終わっています(悲) フリスビーが何枚も入った方、入らなかった方、サイコロで「6」の目を出し運を引き寄せた方、中には「1」が出た方もいます(逆にスゴイ!)それぞれ笑顔で今年をスタートしました。2カ月に一度、トレーニングの成果と普段の生活ではない取り組みを年齢に関係なく体験して頂きたいと思います。(介護福祉士 渡邊)



新年一発目のさくらカップが開催されました。今回は「フライングゲット」です。

