



令和 7.7 月 421 号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)994-8636

FAX(089)994-8637

ルームランナーと私の戦い

支援員 藤岡奈保子

運動不足が気になるお年頃・・・年齢を重ねることに身体の変化を実感します。「健康第一」と言いながら何もしてこなかったツケが・・・階段を上るだけで息切れがします。家にいながら手軽にウォーキングやランニングができる。天気に左右されず運動ができる。しかもテレビも観られる。という軽い気持ちで昨年の誕生日、自分へのプレゼントにと、ルームランナーを購入しました。箱から取り出すと予想以上に大きくて重く、設置場所を確保するのにひと苦労でした。ようやく設置したものの部屋の途中でひときわ存在感を放っています。

初めて使う日、説明書を読みながら操作を試みるも、ボタンの意味が理解できず、結局「とりあえず歩いてみよう。」とスタート。最初は順調でしたが五分も経つと息が上がり、十分で足が痛くなり、十五分でスイッチオフに・・・それでも続ける事が大切だと自分に言い聞かせ、毎日少しずつ歩くことに。しかし三日目、気が付けばルームランナーはただのインテリアと化し、ホコリをかぶる日々が続いています。過去の三日坊主の自分を思い出します。

つくし園では毎日一日の作業の後、気分転換にと体操やストレッチをします。ルームランナーで爽快に歩く利用者さんはマラソンランナーのようです。その努力と根性に感服です。

「明日からは本気出すぞ。」と思い続けて早一年・・・ある日、ふとルームランナーの上に乗ってみると、予想以上にスムーズに動き、少しだけ走ることができました。「これなら続けられるかも。」と思った瞬間、足元が滑り転びそうになり「やっぱり無理か。」と心の中でつぶやきました。それでも少しずつ歩くことから始め、無理のない範囲で続ける事が大切だと再確認しました。ルームランナーとの戦いは続きそうですが、健康のため少しずつ前進していきたいと思う今日この頃です。

今年こそは三日坊主を卒業し、

立派な「三日坊主卒業生」になれるように頑張るぞ。と誓

いをたてた誕生日でした。



7月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

・7月は土曜の開園はありません。

7月の行事予定

- ・ 2日(水)・・・ティータイム
- ・ 7日(月)・・・園外活動4班
- ・ 14日(月)・・・園外活動5班
- ・ 18日(金)・・・園外活動6班
- ・ 28日(月)・・・誕生会・避難訓練
- ・ 31日(木)・・・月末大掃除



ゴム体操



作業室では毎朝ゴム体操に取り組んでいます。

おなか周りだけではなく、肩回りのストレッチに効果的です。

今日も時間になると利用者の方がすすんでゴムを配ります。ゴムは色や硬さの種類があり、皆さん自分に合ったものを手にして取り組みます。

5分程度のストレッチですが取り組んだ後は、「肩がすっきりした。」「気持ちよかった。」と話しておられます。



文責：藤岡奈保子・松井紗智子



園外活動



1班は6月20日金曜日、待ちに待った園外活動としてジョー・プラとトイザラスへ行ってきました。今回は「買い物」をテーマにそれぞれが自分で商品を選びレジで会計を行うという流れの活動でした。事前に買いたい物を考えておく準備もしていたため、皆さんの買い物に対する意欲はとても高く、当日の朝は少し緊張も見られましたが「今日は楽しい一日にしよう。」という気持ちで出発しました。広い建物にたくさんのお店が並んでいました。明るい照明やきれいに並んだ商品を見ているだけでも楽しく、わくわくしました。

買い物の後はフードコートでの昼食です。好きなメニューを自分で選び、楽しく食べました。「買い物できてうれしかった。」「また行きたい。」といった前向きな感想も聞かれました。

この園外活動を通して、普段の生活では感じられない喜びや発見がありました。



2班は6月27日金曜日、ピザの手作り体験をするため、伊予市にある「石窯香房みどり」に行きました。梅雨が明けたこの日、夏を感じさせる青空と太陽の下、ワイワイ楽しくお話しながらドライブ気分で行きました。

ピザ作りではめん棒を使ったり、手を押し当て生地を丸く伸ばし、空気が抜けるようにフォークの先で穴をあける作業を楽しそうに取り組みました。リンゴや黒豆といったトッピングするには意外な食材もありました。笑顔を見せたり「いいね」と話し、うれしそうな表情で楽しんでいる様子でした。準備していた好きな飲み物とともに食べるピザはとてもおいしく、皆さん笑顔で食べていました。その後はふたみシーサイド公園の施設内にある休憩所で海を見ながらソフトクリームを食べました。帰りも皆さん満足な様子で笑顔が多く見られました。

3班は6月30日月曜日、トイザラス、ジョー・プラに行きました。当日は晴天に恵まれ、園外活動日和でした。

まず、最初にトイザラスに行き、様々なキャラクターの商品を見て過ごされました。一通り回ったらジョー・プラに移動して昼食をとりました。フードコートで各自好きなメニューを選択して美味しく召し上がっていました。

そしてお腹が満たされたところで今回のテーマが「買い物」ということで皆さん事前に欲しい物を考えており、探しに出掛けています。お気に入りのキャラクターの靴下、鞆、財布など購入されました。また、ジョー・プラはお菓子も充実しており、各自好みのお菓子も購入しました。

購買意欲も満たされ、小腹が空いたところでデザートタイムです。クレープやソフトクリームを召し上がってゆったり過ごしました。「楽しかった。」と笑顔も多く大満足な一日でした。

