



さくらの里通信



社会福祉法人
宮城福祉会
令和4年3月号
デイサービス
さくらの里若柳
TEL : 32-7372

立ち上がったって体操をされる方や、座ったまま隣の方にぶつからないよう工夫されている方、様々に参加されています。

大げさな話やお世辞ではなく…
皆さんとっても一生懸命なんです！

おかげ様で「さくらの里通信」も発行から一年が経ちました。実際、どれだけの方に読んでいただいているのか気になるところではあります。一部のご利用者・ご家族様からは「楽しみにしてるよ」「今回は〇〇さんが書いたんだね」と声援をいただきます。デイでの何気ない日常から職員の想いなどを皆様に伝えるべく始まったことですが、

様々なことを発信できているのかなあと思っております。これからも、楽しみの一つとなるように頑張って連載して行きたいと思えますので、どうか声援をお願いします(笑)

三浦



「ラジオ体操の魅力」

ラジオ体操は昭和3年元日に昭和天皇ご即位の大礼を記念して郵政省により「国民健康体操」としてスタートしました。

さくらの里ではレクリエーション活動の一端で毎日欠かさず取り入れ実施しています。山形弁やら、大阪弁などの多数の方言でもしるおかしく歌が流れ楽しい体操が始まります。

その他の体操も行いますが、ラジオ体操は別格です。昔からの馴染みもあり曲が始まると自然と身体が動くのだと思います。職員も負けずに身体を大きく動かし一緒に参加しています。

終了後には「暑くなってきたね」と上着を脱がれる方が結構います。

体操は、血の巡りが良くなり、身体と脳のリフレッシュになります。また、運動は一人で行うより誰かと一緒の方がよりやる気が向上し習慣化されやすいと言われているそうです。

今後も、体力向上と健康増進を目的として様々な体操を取り入れ楽しく運動の機会に参加できるように環境づくりと声掛けを行いながら、体力や体調に合わせたラジオ体操を推進していきたいと思えます。

ちか子

主な行事のお知らせ

4月

11日(月)～ お花見行事
満開に合わせて桜並木を堪能しましょう 🎵

9日(土) さくらの里カフェ
大好評につき、月いちで開催しています。4月の開催はこの日です。今回のスイーツは初めて食べる方も多いと思います。乞うご期待 🎵

5月

16日(月)～ 春の大運動会
普段の体操やリハビリの成果を発揮する日です！
今年も真剣勝負で競い合ひましょう 🎵

◎ご興味のある方、担当のケアマネさんにご相談ください。
利用日の変更可能です。又、追加利用大歓迎です。ご利用お待ちしております。

