



目指せ100点!マグネットダーツ!



今までに何度も行っているマグネットダーツではありますが、今回は一人3投した合計点数が100点になるように投じるルールで行いました。

集中して的確を狙う力加減やダーツを離すタイミング、命中した点数の計算など、いくつかの機能の要素の組み合わせを通して楽しんでいただきました。

人の心理とは不思議なもので、“目指せ100点!”は知りつつも、ついつい高得点である的の真ん中を狙ってしまい100点を超えてしまう方が続出しました。最終日には「狙った通りにいかないのは人生と一緒です」との名言?も頂きました。様々な形で楽しめるマグダーツ、ケアポート栗東ならではのルールを今後も企画していきます。



ダーツ豆知識

ダーツの始まりは1450年ころイギリスの兵士たちが弓矢で競ったことがルーツと言われ、紳士的な要素が強いスポーツです。ダーツの発祥の地というだけあって、イギリスではスタンディング形式のダーツバーが多くあり、80歳以上の方がダーツをしても特に珍しい光景ではないとか。ダーツを楽しむときはビールとピザを注文するのが好例だそうです。

体操リニューアルのお知らせ

6月1日より、午前・午後の集団体操の内容をリニューアルします。これまで午後に行っていたリズム体操を午前の体操で実施します。そして午後の体操は、新しい内容の体操を実施します。

新しい午後の体操は、その名も

「座ったままでお手軽全身運動!」

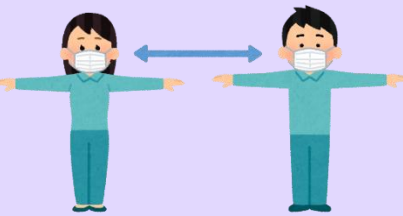
その名の通り、座って行います。身体を大きく前後に動かしたり、手指を細かく動かしたり…10の運動で構成しており、全身を隈なく動かす内容になっています。座ってできる安全な体操ですので、この機会に覚えていただき、ご家庭でも実施していただけると嬉しいです。



感染対策を徐々に緩和していきます!

皆様には長きにわたり、様々な感染対策にご協力を賜り、ここまで来られましたこと、心よりお礼申し上げます。


5類となって20日余り経過しました。消毒など基本的な事は継続しながら、お一人ずつの距離を縮めたり、体操の場所を移動して頂くなどこれまで講じてきた対策を徐々に本来の形に戻して参ります。引き続きご協力のほどお願いいたします。






今月のキラリさんは さん です!



様は身体を悪くされ、しばらくベッド上で生活をされていました。はじめはデイケアに通うことにも、負担を感じておられました。しかし、運動や活動を行っていく中で、徐々に運動機能が改善し、今では自宅内を歩行器を押して一人で歩いて移動できるようになりました。さらに、行きつけの理髪店へ、店員さんの協力を得て、散髪にも行けるようにもなれました。



ご様子確認に伺った際、様は「家に友達が遊びに来た時は、元気になってきたから出迎えることもできるようになったんよ」と笑顔で話されていました。今後も自分のことは自分でできるように、もう少しスムーズに歩けるようにし、周りの方に迷惑をかけず、自分のしたいことをしていきたいと話され、努力を継続されています。

職員リレーエッセイ



青木介護福祉士からバトンを預かりました
介護福祉士の瀬戸口です。

私は、4年前より、友人に誘われ「草津市体力作り歩こう会」に参加しています。初回は草津駅からJRに乗って西宮名塩駅で下車。加古川渓谷の旧福知山線廃線路を目指しました。途中、外の景色眺め、休息を取りながらひたすら7キロ歩いた時、心地よい達成感を味わう事が出来ました。

その後、コロナ禍により歩こう会が休止されていましたが、昨秋より再開され、まもなく15回目の参加になります。歩こう会に参加すると万歩計の歩数が1万歩を超えます。月1回の歩こう会参加が、私にとって楽しみの一つとなりました。みなさまにとっての楽しみを是非お聞かせ下さい。

次回のバトンは、私の娘のような存在である川越介護員に渡します。



◆理髪日のお知らせ◆

フィール→7日(水)PM・12日(月)AM・30日(金)PM

きれいや→1日(木)・13日(火)・24日(土)

※6月よりフィールも顔そりを再開されます。

机上活動のご紹介

今月は皆様に人気の机上活動
「間違いさがし」をご紹介します。



写真や絵を見比べて違いを探すことで、観察力、記憶力、集中力を必要とします。

認知機能を高めるとともに、見つけたときのスッキリ感が脳に良い刺激を与えていると言われています。

脳を活性化させる効果的な解き方は絵の全体を見わたし、あまり考え込まずに、見つけた違いを鉛筆でチェックし、出来るだけ速く解き進めていくと良いそうです。お時間がある時に取り組んでみてください。難易度、絵の種類多数をご用意しております。



6月の予定

※休業日のお知らせ
6月8日(木)

第1週目(5日~10日)体重測定
第2週目(12日~17日)喫茶週間



・左折専用車線 左折して洗車

・眼医者は 目を目で見て 目薬をさした

* 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!