



## 狙いを定めて、マグネットダーツ!

ダーツは集中して的確に狙い、矢を離すタイミングや力加減、命中した点数の計算など、いくつもの機能を併せた運動ゲームです。中でも、マグネットダーツは的と矢の先が強力な磁石で作られている為、強い力を必要とせず、安全に楽しんで頂けます。

ダーツは幾通りも方法がありますが、持ち点から早く0点にするやり方が一般的です。今回は、一人3投(300点満点)した合計得点で競いました。

合計は  
何点かしら?



毎日、職員が「参加される方～」と参加者を募ると「はい!!」と大きく手を挙げて、多くの方が参加されました。

日によって、傾斜を付けた的に向かって投げる日(写真右)と、釣り下げた的に投げる日(写真左)を設けました。周りで見ている人は息をのんで見守り、自分の番になると、集中して投げ、合計得点を計算しては歓喜しておられました。

一週間通しての最高得点は…

260点/300点

一番なの?  
まぐれかなあ～

(火曜日・男性)



## 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「座ってできるお手軽全身運動」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  
「座位バランスアップ体操」

手と足で違う  
動きをします

腹筋トレーニング

その名の通り、前半は肩甲骨や体幹のストレッチや筋力トレーニングで座位バランスを高め、後半は足部の運動や2つの事同時に行う課題を盛り込み、転倒予防にも繋がる内容となっています。身体を中心とする体幹を強くして座位バランスを高めることで、手足が動かしやすくなり、歩行が安定したり食事や着替えといった日常生活動作が楽に行えるようになります。小さな運動でも1つ1つの動きを丁寧に、どこを鍛えているか意識しながら行うことで効果を高めることができます。この機会に覚えていただき、ご家庭でも実施していただくと嬉しいです。

です。





●●様はご病気の影響で右半身の動き難さがあり、ご利用開始時は、ご自身で外出することが困難な状態でした。バスに乗って外出できるようになることを目標に挙げ、運動や動作練習に取り組み、担当セラピストとバスに問題なく乗車できるか確認を行い、最寄りのバス停からバスに乗って外出することができるようになりました。そして、散髪や行きつけのパン屋に行くことができるようになりました。

今後も散髪のタイミングでバスに乗って外出し、周辺を散策したり、パン屋での食事を楽しんでいきたいとお話されています。



ケアポート栗東は、これからも皆様のしたいことが実現できるようお手伝いさせていただきます。

### 職員リレーエッセイ

早くもリレーエッセイが回ってきました。通所リハに異動になって3ヶ月が過ぎた作業療法士の佐々木依子です。私事ですが、この4月に一人息子が中学生になり、新しい環境、新しい友人や先生に囲まれ、毎日楽しく通学してくれています。中学校生活と言え、部活。息子はダイエットも兼ねて水泳部に入部し、「今日は800m泳いだ。」「今日は1400m泳げた」と嬉しそうに報告してくれる姿に、私も○十年前にミュージカル部とダンス部に所属していたのを思い出しました。踊れ、歌えと言われても、もうできませんのでお断りしておきます。



他の職員は、どんな部活に入っていたのか気になる所です。意外な部活動をしているかもしれませんよ。是非聞いてみてください。

### ◆理髪日のお知らせ◆

フィール→6/14日(金) PM・6/24日(月) PM・7/8(月) AM  
 きれいや →6/4日(火)・6/13日(木)・6/22日(土)

※フィール様は、一週間前で締め切りです。

### 「目指せ!日本列島縦断!」ご活用ください!



すでに取り組みられている方もおられますが、当施設では全天候型の歩行練習コースをご用意しております。廊下の赤色テープを辿って1周すると、ちょうど100mなります。1周回ると、左の「目指せ!日本列島縦断」用紙の白○を一つ塗り、100周すると10km歩いた事になります。車椅子で取り組む方もおられます。積極的にご活用頂けると嬉しいです。

### 6月の予定

第1週目(3日~8日) 体重測定  
 第2週目(17日~22日) 喫茶週間



- ・しとしと雨 しずかに窓ガラスをしたためる
- ・商社の社長が 調査書 捜査中

\* 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!