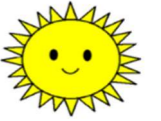


サポートハウス  
夢の郷

社会福祉法人 太陽福祉会



サンシェア  
和's



サポートハウス夢の郷  
園芸活動

春を感じさせるような**ポカポカ**陽気のある日、ご入居者の皆様と一緒に、夢の郷入り口の花壇に、**花の苗植え**を行いました。

**手慣れた様子**で作業され、あっという間にたくさんのお花を植えることができました！

現在、春の訪れを待ちわびながら、**菜園の準備を進めておられます**♪



サンシェア和's

『美容と健康』

美容と健康意識を高める活動として『**ヨガ体操**』や『**リズム体操**』に取り組んでいます。  
ヨガ体操は身体に無理なく、**気軽に楽しめる、ダイエツト効果**はもちろん、**ストレス解消**にもとても良いと言われています。  
現在、体内呼吸をテーマに①**腸内環境を整える運動**②**くびれ掘り起し体操**③**僧帽筋上部ストレッチ**を実施しています。  
参加される皆様は、全体の筋肉をリラックスさせながら柔軟性・体幹・姿勢を意識し、真剣な表情で取り組まれています。  
約六か月間の実践を通じて、ご利用者様からは『**浮腫みが取れた**』『**身体がポカポカして暖かい**』『**ウエストが引き締まった**』と効果を実感されています。  
一人でも気軽に実践できるメニューもあり、自宅に戻られてからもトレーニングされています！

サンシェア和's

『特殊詐欺啓発活動』

近年高齢者を中心に増加傾向にある特殊詐欺について、**湊駐在所様と神野駐在所様**に來園して頂き、詐欺に関する啓発活動を行って頂きました。講和のあとは、日常生活で**実際に体験した不安な出来事**、また**疑問に思う事**を、複数のご利用者様が質問されました。  
質問内容についての対策や対応についても、警察官の方が、とても丁寧に分かり易く説明して下さいました。参加されたご利用者様からは『**騙されんようにしようでえ**』『**聞いたいて良かったわ**！』と特殊詐欺について自己啓発が高まる機会となりました！  
今後もサンシェア和'sでは、ご利用者様の防犯意識が高まるような活動を計画的に実施していきます！



SCAN ME !



SCAN ME !



SCAN ME !



SCAN ME !

