

夢の郷・和's

Vol. 66 2024.12



ご利用者・職員も効果を実感！
サンシエア和's ヨガ体操

夢の郷・和's 便り。

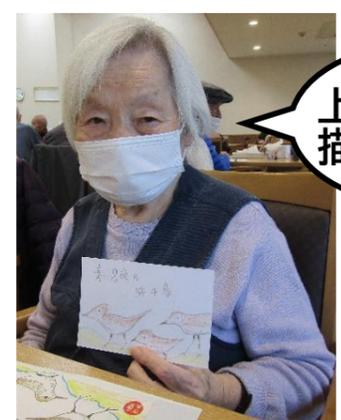
サンシエア和's 「ヨガ体操」の日頃より「ヨガ体操」を行っていただきます。ヨガ体操は、「姿勢の改善」「柔軟性の向上」をテーマに体操を実施しました。実施前には、前屈がスムーズに出来なかったご利用者も、実施後、「前より前屈がスムーズに出来るようになった」と「身体が軽くなった感じがする」と効果を実感され、満足しておられました。今回は、皆様からの身体に関する悩みや要望を聞きながら、「柔軟性」「姿勢の改善」「体幹の向上」をテーマに体操を実施しました。実施前には、前屈がスムーズに出来なかったご利用者も、実施後、「前より前屈がスムーズに出来るようになった」と「身体が軽くなった感じがする」と効果を実感され、満足しておられました。メニューについては、自宅でも気軽に取り組める内容となっております。皆様の自主的に取り組むを継続されています。今後も「楽しみながら続けられるメニュー」を提案させていただきます！



「令和6年度 第3回 絵手紙教室」

サンシエア和's では11月2日、吉岡光義様をお招きし「絵手紙教室」を開催致しました。絵手紙教室はご利用者からのご希望もあり、定期的に開催しております。吉岡様には毎回「ワクワク」するような内容を準備して頂いており、ご利用者からも大好評です。開始前に「絵手紙を書く事で普段使わない思考を使います。考える事はとても大切な事です。見本を真似るのもよし！独自の発想や色使いでやるのもよし！自由に楽しくやってみて下さい」とアドバイスを頂き、リラックスした雰囲気の中、お一人お一人、独自の表現力、創造力でもとても素敵な作品が完成しました。ご利用者同士作品を称え合いながら「上手く書けたでえ」「さっそく孫に送るわー！」と出来上がった作品を次の日にご家族へ送られる等、絵手紙を通じて心の繋がりを感ずる場面も見られています。12月は、「大正琴ボランティヤ様」「久美浜ブラザーズ様」「サンフラワーズ」来園予定です！！

完成ー😊



「サポートハウス夢の郷」さつまいも 芋掘り今年も夢の郷で、たくさんのおさつまいもを収穫する事ができました。芋掘り当日は、皆様慣れた手つきで作業をされあつたという間に掘る事が出来た。あつあつ、ホクホクのサツマイモ料理！夢の郷の献立に、取り入れさせていただきます！



サポートハウス夢の郷(担当:野村)・サンシエア和's(担当:伊賀)
住所:京丹後市久美浜町湊宮 10467 番地の 390
TEL 0772-83-2525 ・ FAX 0772-83-2626

