

サポートハウス

夢の郷

サンシェア

和's

Vol.73

2025.7

白熱の
スイカ割り大会

夏!!

😊

先取り!!

😊

夢の郷・和's 便り。

キレイに
してもらった〜で😊

「夢の郷・福祉のネイル体験」

喜んで頂けました(*'ω'*)



6月17日火曜日、夢の郷館内にて一般求職者向けイベント「福祉ネイル体験」が実施され、夢の郷のご入居者も参加をされました！
当日は、福祉の仕事に興味がある一般の方々との交流と**ネイル体験**もして頂きました😊
それぞれのテーブルで会話も弾み、ネイル体験についても、「**キレイにしてもらったわ**」
「**参加して良かったわ**」といった感想を多く頂き、満足しておられる様子でした😊

上手に
なるなあ〜😊参加して
よかったわ😊

「サンシェア和's ヨガ体操」

今回は、サンシェア和's **女性ご利用者に人気のメニュー**「ヨガ体操」の紹介です😊

ヨガ体操は自分の体力や体調に合わせて無理なく、楽しみながら取り組む事が出来ます。

期待する効果としては：

- ①「柔軟性の向上」
- ②「筋力アップ」
- ③「血行促進」
- ④「姿勢改善」
- ⑤「リラクゼーション効果」

などが上げられます😊

今回は呼吸法を意識しながら「股関節」「骨盤」のトレーニングを行い、姿勢改善に向けたプログラムを実施しました😊

プログラム実施前には、バランスを保つ事が難しく、軸がブレていた方々も、プログラム実施後には、

「**背中が伸びてピンとなったわ**」
「**しゃがむ動作が楽になったでえ**」と、効果を感じながらご自身の心と体を見つめる機会となりました😊

ヨガ体操は無理のない範囲で、**自宅でも気軽に取り組めるメニュー**となっています😊

今後も「自由・夢中・チャレンジ」をコンセプトに、皆様が楽しみ続けられるメニューを提供致します😊

「夏の風物詩♪

スイカ割り！」

短かった梅雨が明け、暑い夏がやってきました😊

6月17日（火）サンシェア和'sにて「**夏!!**😊 **先取り!!** 白熱の **スイカ割り大会**」を開催致しました😊

スイカ割りと言えば海水浴や地域行事などで、大人から子供まで皆が楽しめる夏の一大イベントです😊

大会当日は、大玉スイカ2玉をご用意♪

ご利用者が先に割るか!? はたまた職員か!? 「**ドキドキ**」**「ワクワク**」気合を入れ両軍いざ出陣♪

「右〜右〜」「左〜左〜」と周囲の熱い声援を受け、スイカを目掛けて一直線😊

「**参加された皆様から**😊
「初めて参加したけど楽しかったわ。」
「なかなかまっすぐ行くのは難しいでえ。」
「スパッと割れると気持ちがええなあ。」
等々のご感想をいただきました。

「**まめ知識**（スイカ割り編）」

スイカ割りは、江戸時代の後期に日本に広まりました。居合抜きの技術を競う際に、野菜や果物を素早く切るパフォーマンすが、現在のスイカ割りの原型になったと言われています😊

次回の企画は何だ!?

乞う😊ご期待😊

Follow me!



Instagram

YouTube

法人 HP

バックナンバー

身体が
楽になった😊家でも
やってみるわ😊

英雄のポーズ(*^^)v

