



「夢の郷・参議院議員選挙
不在者投票」

7月20日（日）に行われた参議院議員選挙、夢の郷でも**不在者投票**を実施しました。

京丹後市市長、市議会議員選挙についても夢の郷の館内で、投票を行う事ができます！



夢の郷で投票ができます😊

「パワーリハビリ」

サンシエア和's 男性ご利用者に人気のメニュー「パワーリハビリ」の紹介です😊

パワーリハビリは**筋力トレーニング**とは違い、筋の再活動化を目的とし、神経や筋力の不活動な部分に対して刺激を行うトレーニングで、軽負荷で**無理なく快適に取り組める**事が最大の特徴です♪

また、必ずグループで行い、**一体感を感じながら協力し合えることも魅力の一つです**😊

期待する効果としては：

- ①「筋力の維持・向上」
- ②「柔軟性の改善・向上」
- ③「心身の健康維持・向上」
- ④「自立支援・QOLの向上」

などが上げられます😊

パワーリハビリを続けて約2年になるご利用者からは、

「歩く歩幅が安定して歩く事が減ったわ。」
「動く時に身体が楽になった。」
「外に出かける回数が増えた。」など、

心身ともに健康の維持・向上に繋がっている内容のコメントをいただいています😊

サンシエア和'sでは、今後も「自由・夢中・チャレンジ」をコンセプトに、皆様の**生涯現役**を全力でサポート致します♪

次回の活動報告も 乞うご期待！……😊



まだまだ
いけるでえ～！



無理なくトレーニングを
継続する事ができます😊



「長野地区健康サロン」

7月13日（日）午後より、サンシエア和'sの職員と夢の郷の栄養士で、長野地区の健康サロンにお邪魔させていただきました😊

今回のテーマは、**健康のバロメーター**と言われている「**血圧**」についてのお話です😊

参加者の皆さんにお話を伺ったところ、日頃から血圧を気にされ、毎日、測定されている方：

気にはしているが、測定する機会が少ない方や、全く測定されない方など、様々いらっしゃいました😊

サロンの内容については、

- ①「血圧の基本的な知識について」
- ②「正しい血圧の測定方法」
- ③「呼吸法と簡単ストレッチ」
- ④「簡単レシピの紹介」
- ⑤「キウイジュースを飲んでみよう」

た😊 **自宅でも気軽に取り組める**内容で実施させていただきました😊

参加された皆様から😊

「健康意識が高まったわ。」

「運動はしているけど、呼吸法とストレッチもええなあ。」

「キウイジュース、さっそく自宅でもやってみるわ。」

等々のご感想をいただきました♪

長野地区健康サロン

😊

夢の郷・和's 便り。

長野地区の皆様と交流させていただき、大変有意義な時間を過ごす事ができました😊

区長様をはじめ、ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました♪



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