

「パワーリハビリ」

サンシェア和'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😊
男性ご利用者を中心に、日々トレーニングを積み重ねております。パワーリハビリの様子は、前回「夢の郷・和's 便り、8月号」でも掲載しており、半年間のトレーニング成果について紹介致します

😊 **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**
またグループで行う事で、一体感を感じ、「一人では成し得ない大きな成果」を感じる事が魅力の一つです😊🎵

「歩く姿勢と歩幅が良くなって、足がようあがるようになったわ。」
「無理なく出来るで、トレーニング後スカッとして気持ちええわ。」
「出掛ける事も増えたし、動いても呼吸が楽だわ。」など、

生涯現役をサポートします!!!

トレーニンググループは「笑顔!」「やる気!」「一体感!」に満ち溢れています😊

「これから皆様**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!😊

まだまだやるで〜!!



皆の健康を祈願して
乾杯〜!!



HELLO
2026

「夢の郷 新年のご挨拶」

夢の郷では、**毎年元旦**に各ユニットでご入居者の皆様に集まって頂き、**新年のご挨拶**をさせて頂いております。

そして**代表の方に挨拶とノンアルコールで乾杯の音頭**をとって頂く、これが恒例の行事になり今年も集まる事ができました😊

昼食は、給食職員の**心をこめた手作りのおせち**😊
皆様から美味しかったとうれしいお言葉を多数頂きました😊

2026年もご入居者の皆様へ元気に、そして安心・安全を感じて生活して頂ける様サポートさせて頂きます!

本年もどうぞ宜しくお願い致します!

「祝2026年! 新年祝賀会🎵」

1月5日(月)〜1週間、サンシェア和'sでは「**毎年恒例の新年祝賀会**」を盛大に開催致しました😊

2026年はウマ年!! 寒さも吹き飛ばす新年初笑い😊

開会の挨拶はウマ年生まれのご利用者の方々からご挨拶と今年の抱負を頂きました。

今年1年、皆様が「何事もウマくいきますように🎵」と無病息災を祈願致しました。(ウマ年だけに・・・笑)

昼食はご利用者から多くのリクエストを頂いた、給食による「和's特製おせち料理」を楽しみながら舌鼓😊
「今年も笑顔で元気に過ごそうでえ」
「ええ1年にしようでえ!」と、とても満足していただけた😊

午後からは、恒例の「**カラオケ大会🎵**」
「十八番」を熱唱して頂き、皆様の生き生きとした表情を見せていただく機会となりました😊

2026年も皆様楽しんで頂けるように「**四季折々の行事企画**」を実施します。

本年もどうぞ宜しくお願い致します!!

Vol.80
2026.2

和's

新年祝賀会😊

2026年も宜しくお願い致します😊



夢の郷・和's 便り。

馬年
丙午