

楽楽館だより 第172号【令和3年10月度】

「日本晴（れ）」：一点の雲もなく晴れわたった空。「秋晴れ」：秋に見られる、空気が澄んで空が抜けるように青い晴天。のことを言うそうですが、まさにその言葉にぴったりのお天気の良い日が幾日もありますね。朝のお迎えの車内では、「しかしいい天気だね～！こんな良い日にはドライブにでも行きたいよ」「運転手はイケメンがいいな♪」等々、女子会のような会話が聞こえています(笑)。10月のご様子をお届けします。

◇～歩行訓練・お散歩～◇



陽気の良い日には、屋外での歩行訓練の時間をできるだけ設けたいと考えています。身体機能や体力はお一人お一人異なるため、少人数ずつ歩くことで、機能訓練指導員も皆様の歩行能力を確認することができます。ご利用者様自身も、「いや～歩けなくなっているね～」とご自身の状態を再確認する機会になっています。デイサービスにいらっしゃらない日はほとんど外に出ないという方も少なくないため、「歩く」という動作を体に学習してもらう機会を、今後とも作っていきたいと思います。

◇～パターゴルフに挑戦！～◇

様々なゲームの中で盛り上がるものの一つに、“パターゴルフ”があります。少し前までゴルフをされていた方も、したことのない方も、室内パターですと挑戦しやすく楽しむことができます。大きい穴に入ると10点、小さい穴に入れば20点、オレンジのゴルフボールで入ればその倍！と設定し、大盛り上がり♪お仲間全員で応援し、入っても外れても拍手が出ます。笑いがあると自然と元気になりますね。



◇～今月のナイスショット～◇



(写真・左)

10月は3カ月に1度の体力測定でした。ほとんどの方が体力を維持することができており、数値が向上している方も、何名もいらっしゃいました。ご自身の過去のデータが載っているカードを手にして「がんばるぞ～！」と気合を入れる(?)皆様。

(写真・右)

レクリエーションの道具として色鉛筆を毎月使います。使っているうちに、同じ色が入っていたり、ない色があったり、小さくなってしまったりするので、時々全員で色鉛筆をそろえています。「この色ない人～！」「はーい！！」と、これもまた認知機能刺激の一つとなります。