

楽楽館だより 第183号【令和4年9月度】

「暑さ寒さも彼岸まで」言葉通り過ごししやすい季節となりました。今年の夏も暑かったので、秋風が待ち遠しかったですね。一日を通して気温差もあり風邪を引きやすい季節でもありますので注意していきましょう！さて、今月も楽楽館では、心地よい秋空のもと様々な趣向を凝らしたイベントや制作に取り組みました。身体全体を動かすこと、頭や手先を動かすこと、そして秋の味覚、食を楽しむこと等々、皆さんで取り組んだご様子を一部ご紹介します。

◇～ フェルトバック作り ～◇



9月は“フェルトバック”に挑戦しました。約60cm四方のフェルト生地一枚が大変身します。目印の線を引き、線に沿って裁断。結んだり編んだり、ポケットにはステッチ刺繍、仕上げに同素材でコサージュ飾りが付いて完成！頭と指先がフル回転、完成時には皆さん満面の笑みです。

さあ、どこへお出かけしましょうか♡



◇～ 彼岸花見物お散歩ツアー ～◇

楽楽館の近くには静かな坂川が流れています。遊歩道が整備され季節の花が咲き、良いお散歩コースです。今月は彼岸花が川岸にきれいに咲き、季節を感じる景色を楽しむことが出来ました。秋空高く爽やかに、こんな日はみんなで揃ってお散歩です。外の空気を吸って吐いて深呼吸！背筋を伸ばして、太もも上げて！と、お散歩も楽しみながら大切なリハビリのひとコマです。



◇～ 秋の味覚 ～◇

今となっては高級魚となってしまいました、「サンマ」。漁獲量激減で高値が継続しているようです。

でも、食べたいですね(▽)/ 楽楽館では、秋の味覚祭で味わっていただきました！(写真右)



◇～ 今月のナイスショット ～◇



(写真左)

流山市駒木台にある第2パワリハスタジオ。ご夫婦で仲良くリカンベントバイクに取り組まれるご様子。リカンベントバイクは、少ない負荷で持久力や心肺機能を鍛えることができます。

(写真右)

流山市南流山にある第1パワリハスタジオ。日常生活動作を改善するマシントレーニングだけでなく、囲碁や将棋をされることも。「楽しそうな雰囲気撮ってよ～！」

