

地域活動

GOGO体操 ～介護予防教室～



5月19日に介護予防教室を開催しました。今年度からはご利用者、地域の方に親しみを持ってもらい、より介護予防を身近に感じていただけるよう愛称を『GOGO体操』としました。

今回も理学療法士の藤原秀和先生の指導の下、室内コース、屋外コースに分けGOGO体操を実施しました。

室内コースでは立位や座位でのストレッチ体操や転倒予防に役立つバランスの取り方を教えていただき、偕楽荘ご利用者と地域の方が交流を図りながら一緒に体操に取り組む様子が見られました。

屋外コースでは気温25℃の快晴の中、転倒予防を意識した歩き方、傾斜の道の安全な歩き方、階段を上がる際のポイントなどをアドバイスしていただきながら心地よい汗をながしました。

どちらのコースも好評で、参加された方からは「これなら家（部屋）でもできる。」「日々の散歩の中で意識して取り組んでみる。」といった意欲的な感想も聞かれました。

次回は8～9月頃に体力測定を実施する予定となっています。ぜひ、多くの方の参加をお待ちしています。

夢畑 始まりました！

5月11日 予想最高気温28℃

五月晴れの中、偕楽荘のご利用者4名、施設長、職員2名、総勢7名で、八王子市にある緑豊かな農園(夢畑)に行き、しいたけの収穫を行なってきました。

夢畑って…？

NPO法人多摩草むらの会の皆さまが、畑を耕し、種を蒔き、美味しい野菜やお花を作り、収穫、出荷しているのを、偕楽荘のご利用者が月に2回、お手伝いに行っています。

一般企業では就労が難しい障害のある方々と一緒に、大自然の中で体を動かし、心地よい汗をかき、偕楽荘のご利用者、社会の一員として頑張らせていただいています。真剣に作業に取り組んだ後、休憩時間に飲んだ冷たい麦茶の味は、とてもとても美味しかったです。

まだまだ始動したばかり。これから暑い日も寒い日も、また、大雨などの日も、農作業は大変だとは思いますが、元気に続けて行けたらと思っています。

