

社会福祉法人 ふきのとう

e-mail suntearth@fukinotou.or.jp

編集責任者 藤本 悠之

活動紹介

今回紹介する活動は、体操です。これは毎週水曜日にしています。サントアースⅡのメンバーは比較的高齢者が多く、転倒・骨折が心配されています。この体操は少しでも転倒・骨折を予防し、骨を丈夫にするために始めました。



ボールを使っての体操でする。



足を上げ下げの繰り返し!3分間ずっとはキツイ~

最近は一緒にしている職員も、辛いくらいの筋力アップを目的にした体操になってきました。また同じ体操だけでは飽きてしまうので、音楽やDVDを使ったり、ゲームを取り入れたりと毎回工夫して体操をしています。



タオルを投げて、ナイスキャッチ!!



スタッフも一緒に、参加しています☆彡

体だけでなく、脳トレにもなるように「考える事」も取り入れ、メンバー同士のコミュニケーションにもなるように二人のペアを作って取り組んだりもしています。これからも色々な展開が望める活動です。リハビリや筋トレは体に良いのは確かですが、しんどいばかりで「楽しさ」がないと続きません。

「楽しくリハビリ」を目指してこれからも工夫してこの活動を続けていきたいと思っています。

バレンタインデー(クレープ作り)

バレンタインにちなんでサントアースⅡでは、みんなでクレープ作りをしました。スタッフはメンバーの手伝いをするという立場で、できるだけメンバー自身に作ってもらいました。

○まずは、材料を混ぜてクレープの生地を作ります○





○ホットプレートの上で生地を薄くのばして、焼きます○



○生クリームなどいろいろなものをトッピング○







○完成!!○





メンバー同士が協力し合う姿も見られてよかったと思います。男性メンバーでも意外と料理が好きな方もおられ、「はじめて作って楽しかった」「他の料理にも挑戦したい」という意見が得られました

サントアースIIでは、さまざまな季節行事を行っています。季節行事は準備や安全への配慮など大変な面もありますが、メンバーは素直に喜んでくれるのでやってよかったなといつも思います。