

ともづな通信

令和8年 夏号



令和8年6月1日 発行

紫陽花の花が鮮やかに咲き始め、心を和ませてくれます。雨の日が続き、肌寒さを感じる事もあります。体調はいかがですか？

室内でもできる軽い体操や深呼吸で、心と体をほぐして参りましょう。

梅雨明けから夏にかけて、気温・湿度ともに高くなり、細菌など非常に繁殖しやすくなります。施設におきまして、食中毒予防の基本「つけない・ふやさない・やっつける」に気を付けながら、合わせて手洗いうがい手指消毒を基本に感染症対策を継続しながら、健康管理や日頃の生活をサポートに務めて参ります。

3月12日に、座 まりあ様のご協力のもと人形劇の鑑賞がありました。

オリジナル脚本で小太り爺さん、桃太郎、赤鬼青鬼出てくるお話でした。

ももたろう体操では、ももたろさん♪ももたろさん♪と歌いながら上半身を動かし、手を挙げる動作が多い体操です。凝り固まっていた背中などがグーンと伸びて「気持ちよかー」と何人か言っておられました。

最後に、「指ヨガ」があり、全身運動をしなくても、「手」だけで全身ヨガと同じような効果が得られるそうです。

ご利用者様に今回の感想を聞いてみると、

「とてもよかったー、いつもこぎゃんとみらんけんねー、楽しかったー」と言われました。



3月19日に 第3回 ともづな歌おう会がありました。

歌の合間で司会者の方に「私ね、菊池にすんどるけん、この歌知つとる知つとる」と話されたり和やかな雰囲気でした。ご存じの歌になったら、曲に合わせて腕を大きく振られたり、車いすをたたいてリズムを取ったり大きな声で歌ったりと思い思いに楽しんでおられました。「やっぱ歌はよかなー、気持ちも晴れるもんな。」と楽しそうに言われました。

この度、福祉タクシー和様より、ご利用者様のお花見にボランティアで協力します、との申し出をいただき、城山公園に桜を見に行くことが出来ました。ご利用者様のご家族の方も来られ、とても楽しそうにお話しされておられました。幸いお天気にも恵まれて、お散歩と記念撮影をすることができました。みなさん久しぶりの外出を楽しんでおられ、よい気分転換になったことと思います。和様よりいただいた手作りの焼き菓子を、おやつにみんなで美味しくいただきました。「こらおいしかなあー」とさくらを思い出しながら、食べられたことと思います。福祉タクシー和様、ありがとうございました。

お花見



満開だろかあ？



天気よくてよかった

ともづなのご様子



あらなんだろかー？



はいチーズ



当たったね？



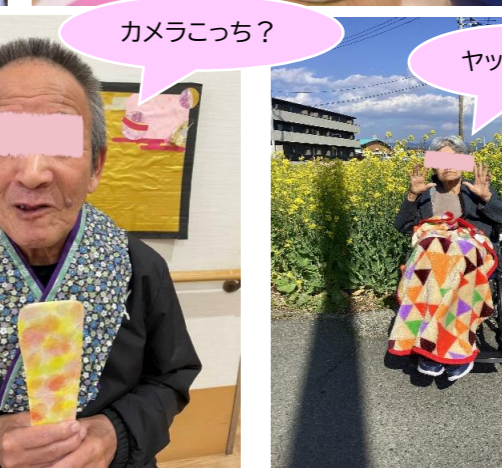
はみ出らんごつね



楽しかった、ありがと



カメラこっち？



ヤッホー！

