



社会福祉法人はごろも福祉会

北中はのもしんぶん

令和2年8月号

第20号

社会福祉法人はごろも福祉会

北中はのもしんぶん支援センター

北中城村字安谷屋1147番地

電話：098-923-1285

健康教室 ADL体操



たのしいね!

きもちいいね!

7月4日は北中はのもしんぶん支援センターにて健康教室を開催しました。ADL(日常生活動作)考慮した動きを取り入れた運動やストレッチを行い個々の体調や特性に合わせて椅子に座ったまま出来る体操等も取り入れています。

体操が始まると自分でお手本を見ながら実践したり、職員と一緒に取り組む姿も見られました。利用者さんからは「体が気持ちい〜」「みんな一緒に楽しいね」等体操に楽しみながら取り組んでいる姿勢が見られました。

今回ADLに注目したのは、立ち上がる、歩く、入浴や衣服の着脱等が苦手な方が体操を通して生活動作の能力向上、回復維持を図る為です。体の健康維持から人との触れ合いが生まれ、生活の質、人生の質が高まります。これからも皆で楽しく、笑顔で継続して取り組んでいきます！頑張るぞー！！

みんなありがとう♪誕生会



ピアノ上手な♪

島袋 宗人さん

散歩大好き☆

呉屋 拓之さん

6月20日

地震避難訓練



もしもに備える、大事な訓練!

6月11日

利用希望者

見学

★大歓迎★

お待ちしております!

7月行事予定

◆7/4(土)健康教室

◆7/11(土)誕生会

行事の帰宅時間は13:00となります