

# ひまわり通信

2021年 7月号

今月のグルメデー  
～ワンプレート  
ランチ 食～

日	月	火	水	木	金	土
				1日 トランプ ゲーム	2日 書道教室 ゲーム	3日 トランプ ゲーム
4日 休み	5日 将棋 ゲーム	6日 トランプ 体操	7日 手芸クラブ ゲーム	8日 トランプ ゲーム	9日 書道教室 ゲーム	10日 グルメデー トランプ ゲーム
11日 休み	12日 将棋 体操	13日 トランプ ゲーム	14日 手芸クラブ ゲーム	15日 トランプ ゲーム	16日 書道教室 ゲーム	17日 トランプ 体操
18日 休み	19日 将棋 ゲーム	20日 トランプ ゲーム	21日 手芸クラブ ゲーム	22日 トランプ ゲーム	23日 書道教室 体操	24日 トランプ ゲーム
25日 休み	26日 将棋 ゲーム	27日 トランプ ゲーム	28日 手芸クラブ ゲーム	29日 トランプ 体操	30日 書道教室 ゲーム	31日 トランプ ゲーム

## ひまわりの新たな挑戦～機能訓練編～

ひまわりでは、平和公園への奉納品としてラッキースター作りが盛り上がってきました。7月末までに5000個の作成を目指して日々熱心に取り組んでいます。もう一つの取り組みとして、運動面（機能訓練）からの挑戦状です！

ひまわりから提案した運動にチャレンジし、早く達成できた人から発表・掲示します。今の運動量で満足している人、まだまだ頑張れるという人、様々だと思うので、まずは次のようなアンケートを実施します。

### 【個人目標アンケート】

次の項目の中の一つだけに☑を入れてください。20回達成した方から発表・掲示します！クリアできたら次のコースもチャレンジ可です。

- 今まで十分。新たな目標はつくりません。
- 連続20回機能訓練の体操に休まず参加します。
- 昼食後に廊下で歩行訓練をします。（何周かは要相談）
- 段差昇降運動をします。（何分かは要相談）
- ステップ器を使用して踏み込み運動をします。（何回かは要相談）
- 洗濯挟みでピンチの運動をします。
- おはじき積み運動をします。
- 輪ゴムかけ運動をします。

私がひまわりに入職して7年になりますが、その当初、運動に気が進まなかった皆さん、抵抗なく体操などに参加されるようになり、運動することが当たり前のようになってきています。皆さんの健康意識も高まってきたと嬉しく思っています😊。ですが皆さん、「ちょっと運動して終わり」の現状に満足していませんか? 😊私は満足していません 😊! 今年はもっと皆さんに体を動かしていただき、さらに元気になってもらいたいと思っています😊。

文責：飯田

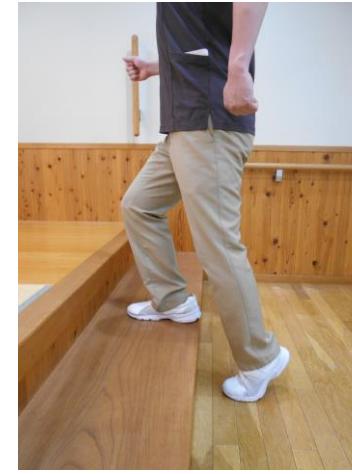
チャレンジしてもらう運動の紹介をします😊



小集団の運動へ連続20回参加



**歩行訓練**  
ひまわりの中庭を囲んだ廊下の長さは一周が約35m!  
1~5回目:3周  
6~15回目:4周  
16~20回目:5周



**段差昇降運動**  
1~5回目:1分×2回  
6~15回目:1分×3回  
15~20回目:1分×4回



**ステップ器運動**  
1~5回目:1分×2回  
6~15回目:1分×3回  
15~20回目:1分×4回



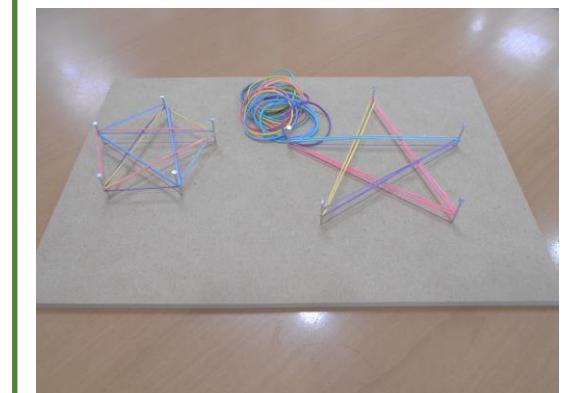
おはじき積み運動

10分集中する…もしくは  
1~5回目:10個/6~15回目:15個  
16~20回目:20個!  
写真では、15個つめています。



洗濯ばさみ運動

1~5回目:40個  
6~15回目:50個  
16~20回目:60個  
タワーのように洗濯ばさみをピンチしてつんでいきます。倒れないように何個までつめるかな?



輪ゴムかけ運動

1~5回目:40本 6~15回目:50本  
16~20回目:60本!

ふれあいセンター協同  
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階  
安佐南区西原九丁目8-22

電話: 874-4085 FAX: 874-4093 管理者: 鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

**昼食付無料体験利用実施中!! ☆お気軽にご質問ください☆**

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください!