

応援

暑い時は、 応援するだけ

▲暑い暑い夏が終わろうとしています。暑い暑い夏が終わろうとしています。暑い暑い夏が終わろうとしています。暑い暑い夏が終わろうとしています。暑い暑い夏が終わろうとしています。

▲応援は、
がんばりま

した！私もその一人です。緊迫した対戦に見入っていると、まるで自分がアスリートになったように思っていますが、実際はテレビの前で観てるだけ…自分の身体は使っていないのでカロリー消費はしていない事に多少の罪悪感を感じながらの応援でした。笑



運動してまーす！

▲グループホームの利用者の中には、積極的にスポーツをされている方がいます。ホッケーのチームに参加したり、空手道場に通い、楽しく体力作りです。試合ではあまり勝てなくても、仲間と一緒にできることが何よりの楽しみとなっているようです。

▲一方、ダイエットの目的で運動されている方もいます。自転車を漕ぎを頑張り、この数か月で約3kgの減量を成功された方がいます。あっぱれです！

早く涼しくなって欲しい

▲また、散歩で運動不足を補ってられる方もいらっしゃいます。この間、夕方になっても気温が30度を超えていたので、熱中症予防の為に散歩を控えて頂いていました。そろそろ散歩に行けないかと、毎日毎日気温を確認しておられます。早く涼しくなって欲しい！切実な願いです。

～ノエルのグループホームはこちらです～

- | | | | |
|----------|-----|--------|----------------------|
| *グループホーム | すずか | 大津市石山寺 | TEL/FAX 077-533-0519 |
| *グループホーム | ゼゼ | 大津市膳所 | TEL/FAX 077-527-2000 |
| *グループホーム | はるか | 大津市石山寺 | TEL/FAX 077-537-8877 |

～どうぞよろしく申し上げます～

おおきなわ発行元 福)ノエル福祉会 グループホームすずか (ぜぜ・はるか)

〒520-2131 大津市三大寺1-8 TEL077-545-4121 FAX 077-543-9194

発行日 2016年9月1日 【第7号】 発行責任者 神領 美和