ぬまみどりだより

発行年月日　令和８年９月15日
発行責任者　中野 正樹（施設長）







健康貯筋 ごぼう体操

今年はエルニーニョの影響で、まだまだ暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

「ごぼう体操」とは、イスに座ったまま安全に行えるシニア向けの簡単な健康体操です。音楽に合わせて手足を動かしたり、指先を使ったり、声を出す脳トレ要素などがあり、筋力維持や認知症予防などに効果があるとされています。

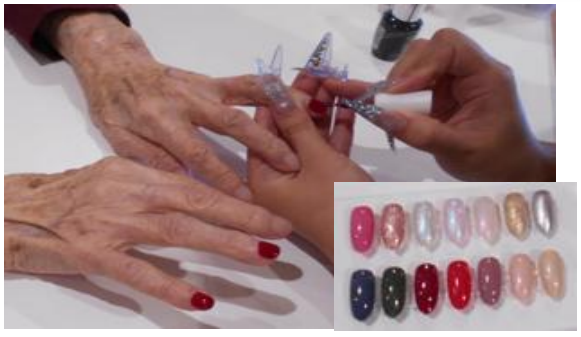
『できなくても笑って楽しめばOK！』がごぼう先生の合言葉。みんなで楽しく体を動かしています。

８月のイベントメニューは、茶そば、ミニ五目ごはん、かぼちゃサラダを楽しんで頂きました。



ネイル ボランティア

今年から入居者様のご家族によるネイルボランティアを行っています。まずは自分で好きな色を選び、おしゃれの昔話などをしながら丁寧に塗っていきます。ネイルが仕上がるとみなさんの表情が変わり、きれいになった手をじっと見つめ喜ばれていました。



みんなの創作活動発表






事務職員よりひとこと

８月より運転手として勤務しています荒木です。早く入居者様のお顔、お名前を憶えていきたいので、気軽に声をかけてください。笑顔と心配りを忘れず、安全運航に努めますので、よろしくお願いいたします。

施設からのお知らせ

・9月26日(土)に運営懇談会（家族会）を開催予定です。

ご不明な点がございましたら施設までお問合せください。

たくさん更新されています。ぜひご覧ください

広報委員：楠本 麻衣子（事務）、西 弘朗 (リハビリ) 、溝田 美子（事務）