



倉敷老健通信

令和7年
秋号
VOL. 1

【季節のお便り】

9月は『敬老の日』にあわせて、膝掛けをプレゼントさせていただきました。
多くの方に大判で肌触りも良いと嬉しいコメントを頂き大変好評でした。
10月はミニ運動会でボール回しのリレーや玉入れに挑戦して、フロアに賑やかな笑い声と笑顔があふれ、皆さん童心に戻って楽しみました。



11/19に当施設の一大イベントである『秋祭り』を開催しました。お囃子が聞こえ新入職員が御神輿を担いで登場すると一気にお祭りムードで盛り上がります。職員のサックス演奏やゲームを楽しんだ後は、お待ちかねのおやつバイキングです。悩みながら好みのお菓子を選んで、美味しく満足そうな笑顔を見たら、準備の疲れも吹き飛びました。



【作品介绍】

10/25に開催された全仁会『のぞみの会』の作品展示会場が当施設の大食堂だったので、前日ゆっくり見学させて頂きました。自分の作品を見つけて嬉しそうな恥ずかしそうな…。芸術の秋を満喫しました(*^_^*)



【健康コラム】

信州大学 能勢教授 提唱「ジャパニーズウォーキング」

「ジャパニーズウォーキング」とは、『速歩き』と『ゆっくり歩き』を交互に繰り返す「インターバル速歩」のことで、今、世界的に注目されている運動方法です。5ヶ月ほどの継続で血行改善や発汗促進、肥満に対する体重コントロール、高血圧や血糖値の改善が期待されています。日中も過ごしやすい季節となりましたので無理のない範囲で挑戦してみてください。



【方法】『速歩き』3分 + 『ゆっくり歩き』3分 = 1セット

【目標】 1日5セット(30分) × 週4回

- *『速歩き』は背筋を伸ばし手を大きく振って歩きます
- *関節の痛みや胸の苦しさのない範囲で挑戦しましょう
- *5セットは連続でなく、分けて運動してもOKです



倉敷老健 倉敷市老松町 4-3-38

086-417-1111