

ホッとだより

令和4年4月号 VOL.269



～フレッシュながのではコミュニケーションを大事にして
活動をしており、笑顔をもっとにいきいきとメンバー
それぞれが目標に向けてみんなで作業を頑張っています～

編集、発行：社会福祉法人つばさの会

就労継続支援事業所（B型）フレッシュながの

〒586-0094

河内長野市小山田町379-1 あかみね分館1F

TEL&FAX 0721-52-6700

<http://tsubasanokai2004.sakura.ne.jp/>

<普段、運動していること、体を動かしていること>

- ☆ 歩くことです。運動とかスポーツがとても苦手なので、昔から歩いています。(U)
- ☆ 体は動かしてません。体重が重いのでひざが痛いからです。(Y)
- ☆ 中学生の頃、テニス部に入っていました。練習はきつかったですが、非常に楽しかったです。今はフレッシュながのに通う時や買い物に行く時は主に徒歩ですので、適度な運動になっています。(N)
- ☆ 私の普段運動していること、体を動かしていることは特にないので、軽く家でストレッチしているだけです。(M)
- ☆ 運動はたまに自宅で腹筋を 30 回している。腕立て伏せや背筋は苦手だからしない。(O)
- ☆ 私は毎朝、寝る前に必ずすることは、スクワット 30~50 回をルーティンにしています。他、近くの散歩道をゆっくり1周しています。(N)
- ☆ 僕は、ただ暮らしていると運動不足になるので、意識的に毎日家の近所を 15 分ぐらいウォーキングをする事にしています。(O)
- ☆ 普段運動していること、ソフトボール、フットサル、ポッチャをやっていました。体を動かしていることは、毎日帰りに歩いています。(S)
- ☆ 最近は帰りのバス 1 区間分を歩けるようになりました。家では野菜作りに挑戦しています。去年はズッキーニ 4 個できました。今年は収穫を増やすべく、水やりや雑草とりなどががんばろうと思っています。(I)
- ☆ 普段運動していることはフレッシュながのから自宅までの道を歩いていることです。体力は落ちないようにしときたいと思っています。あとはたまに掃除した時に体も動かしますね。しかし、筋トレは特にしていません。腹筋もきたえたいほうがいいのですが、そこまでストイックになれません。最近よく食べて太ってきたのでランニングしたほうがよくても、おそらくやらないと思います。(S)



- ☆ フレッシュへ通う時、自転車で通って足とか使っています。1 ヶ月に 1 回ヨガを習っていますが、3 月迄お休みです。4 月から又ヨガを始めたいと思います。家で家事仕事ができただけ救われると思っています。特に運動はしていません。(O)

- ☆ 普段体を動かしていることは散歩に行くことです。買物にもいきます。(F)
- ☆ 寺ヶ池公園の中を 3 周と公園の外を 3 周、ウォーキングとスクワット 50 回しています。(I)

☆ 普段、平日はフレッシュながので作業していますので、動いていることが多いです。ですので運動になっています。運動している事は、土・休日は1人で1時間散歩へ行ってます。アップダウンを利用して、早歩きで近所を1周しています。帰ってきたら必ず風呂に入って体を休めます。入浴剤を入れて15分入っています。上がったならストレッチを軽めにやっています。それくらいです。(S)



☆ 平日はフレッシュヘスクーターで行くし、休日は買物で車に乗るので運動らしい運動は最近していません。あえて言うなら、家の近所をブラブラ歩く事くらいです。(T)

☆ 私は夜のウォーキングです。暑がりなので日がしずんでからの運動が好きです。夜にさんぽしている人はいかに多くいます。昼に働いている人がいるからだと思います。しかもタイムセールをしているため買物をして帰ります。(U)



☆ コロナ前はフィットネスに週3回通って90分運動していました。気が向いた時には家でスクワット10回を3セットして、家の中の階段の昇り降りを10往復を年に3回していました。今は何もしていません。家でお菓子を食べてぐうたらぐうたらしているので、体重は10kg今年に入って増えてます。コロナが落ち着いたならフィットネスで運動しようと考えているけど、出来るだけ動かずになまけていたいです。動物のナマケモノが羨ましいです。ナマケモノになる事が夢です。(U)

☆ 普段運動していることは、家から駅まで自転車でこいで行ってます。15分ぐらいですが運動しています。体を動かしていることは、月1回ジムに行ってます。時間は1時間ていどですが、体を動かしています。(T)

☆ フレッシュながへの行き帰りで運動していると思います。スマホで見たら毎日2200歩位で1.5km歩いています。あと階段も昇り降りしています。毎日かなりしんどいです。あと、ちょっとした散歩をしています。(W)

☆ 私は運動が大好きです。毎日朝5時から散歩します。6時に体操します。ラジオ体操です。サッカーをするのも大好きです。週3回位練習します。日本サッカーリーグのレベルが高いから、Jリーグの試合を見るのも楽しいことです。サッカーをするのは長年の習慣です。パドミントンを実践するとか、鉄棒を利用して体を動かすとか、よくしています。運動して体が丈夫になって、元気に毎日を迎えます。(S)



☆ 自転車で河内長野駅まで出て運動しています。買物をしています。自宅から河内長野駅まで往復してよい運動です。(K)



4月の予定



SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	
										1		2	休み
										14:30 閉所			
3	休み	4	M	5		6		7		8		9	休み
		花見:赤峰公園											
10	休み	11	M	12		13		14		15		16	休み
17	休み	18	M	19		20		21		22		23	休み
24	休み	25	M	26		27		28		29	休み	30	休み
										祝日:昭和の日			

※M・・・メンバーミーティング

※緊急事態宣言等により予定が変更となる場合があります。