

# 体操レク教室「ガンバルーン体操」

この4月より、入居者の皆様の運動機能低下を予防し、毎日の生活の質を向上させる事を目的として毎週水曜日に実施されている「ガンバルーン体操」についてレポートしてきました！！

「ガンバルーン体操」は、空気を減らしたボールを使った全身体操で、椅子に座った状態で行う体操なので、お元気な方から車椅子の方までどなたでも参加でき、体力が低下している方、運動が苦手な方にもおすすめです。参加された入居者の皆様から「なんだか身体が楽になった」「足の先から手の先まで、しっかり動かしたよ。」「楽しく身体が動かして元気がでた。」等、好意的な意見が多く聞かれました。参加者の皆様の体力レベルに合わせて、楽しくできる体操なので、これからも奮ってご参加いただき健康な身体を維持していきましょう！！



## 駅弁の旅 日本全国

～鳥取・静岡編～



今回は日本全国駅弁の旅、鳥取県・静岡県編をお送りします。

3月の鳥取駅弁では鶏飯が好評で、「今までのご飯で一番おいしかった」とおっしゃられていました。

4月の静岡駅弁では、「桜エビご飯が見た目もきれいでおいしかった」「浜松の餃子も食べごたえがあった」と喜んでおられました。「お弁当というだけでいつもよりおいしく感じるね」とおっしゃる方もおられ、皆様それぞれ普段とは違った食事を楽しまれていました。



平成29年  
お花見



3月下旬から4月初旬にかけて、平和公園へお花見ドライブに行ってきました。徐々に見事な満開となり、「うわ～、きれいだね～！」と皆様感動されていました。原爆慰霊碑の前では鎮魂の意を込め、皆様長く手を合わせておられました。

