

かみごとう通信



上半身をきたえる運動

マシンを使用した運動



千代延 純平
(健康運動指導士)

貯筋活動をして
寒い冬を乗りきり
しましょう！



当事業所では、施設内に8つのトレーニングマシンを設置しており、上半身や下半身、有酸素運動をすることが出来ます。当通信にて、設置しているトレーニングマシンをシリーズでご紹介いたします！

今月号は、上半身を鍛える運動として使用する「チェストプレス」です。

上半身は、歩行をする際、バランスを取るために非常に大切な部位です。また、体の上半身を鍛えることは肩の痛み予防、上半身の柔軟性向上、物を持つ力など、日常生活動作に必要な機能も鍛えることができるため、「ケガの予防」にもつながります。

チェストプレス

チェストプレスは、主に肩周りの筋肉や胸の前の筋肉を効果的に鍛えることが出来るトレーニングマシンです。押す動作であるため、肩の安定性を高めるとともに、体幹の安定にもつながります。

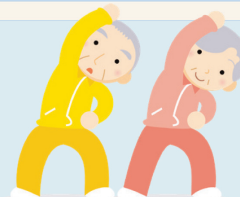
【使用方法】

- ① 背筋を伸ばして付属のアームを持ちます。
- ② 付属のアームを前方へ押します。
- ③ ゆっくり戻して元に戻ります。

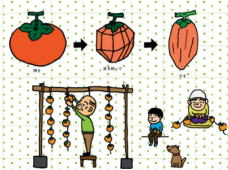


自宅で気軽に運動！

当事業所で行っている集団体操をご紹介します！
スマートフォンでQRコードを読み取ってぜひご自宅で！



干し柿作り！



今年も恒例行事の干し柿作りを行いました！柿は、以前、当事業所のスタッフだった高橋さんの家の庭の柿！皮むきは女性陣が率先して手伝っていただきました。今年も良い出来で、完成が楽しみです！



今月のイベント

「秋の夜長のおともに…」をテーマにランプシェード作りを行いました。中には電池式のろうそく型ランプを入れて、和紙の隙間からゆらゆらと揺れる灯に癒やされます。ご自身のセンスでたくさんの素敵な作品ができました。



ランプシェード

STEP 1

風船に薄めた糊を塗り、和紙を貼っていきます。

STEP 2

色和紙や折り紙の飾り切りを重ねて貼っていきます。

STEP 3

一晩乾かし、中の風船を割って取り出します。



STEP 4

和紙の下面を整えたら完成です！



ご利用者・職員のコーナー

2022 YOWAKAI BOCCIA CHAMPIONS CUP 優勝！

2022年7月から10月にかけて「2022 YOWAKAI BOCCIA CHAMPIONS CUP」が行われ、当事業所 事務職員 富田さんが優勝しました！前回大会で予選敗退を経験している富田さんは、目標だった決勝トーナメントへ進出。決勝では開いていた点差を縮め同点に持ち込み、延長戦の末、見事優勝！2代目王者となりました。



優勝コメント

ライバルの選手に勝つことが出来て嬉しかったです。周りの観衆が盛り上がったことで気持ちも高まり良い成績を残せました。今後は連覇に向けて頑張っていきたいです。

