

グーパー♪



介護予防運動7変化体操

新年度最初の介護予防体操講習会は「グーパー運動7変化」を実施しました。まず最初は簡単な体操からです。前に出す手をパー胸に当てた手をグーにしながら、数えながらリズム良く10回交互に行います。脳の刺激になるように、徐々に難しくして頭を混乱させます。いつも言っている「グーとパーの入れ替えたり、合間に手拍子や足踏みをしたり、最後は指折り数えながら。良い感じが頭に混乱してきて皆様の動きがバラバラでしたが、最後に「10!」の掛け声では、全員が同じポーズで揃いました(笑)。何故でしょう。前で手本を見せている先生達もバラバラなのに、最後だけ同じポーズ。何故でしょう。先生も毎回一緒に混乱してあたふたしている光景は介護予防体操の「7不思議」ですね。そういうば今回の体操は「グーパー運動7変化」でした。お後がよろしいようで!

つつじ荘新聞

発行年月日
2019年5月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

5月の予定



- 1日 特別開館日
- 2日 特別開館日
- 5日 特別開館日
菖蒲湯
- 8日 レクリエーション
- 12日 母の日の祝い
- 24日 けん玉教室



4月17日(水)グランドゴルフ大会を開催いたしました。今回の大会は今までの8ホールに加え、新コースに全16ホールも使用して全16ホールで実施しました。参加者も今までの大会で一番多く、27名の方にご参加いただきました。成績表は裏面に記載しています。

グランドゴルフ大会

当たれ〜



今回は新たに「興味をもつて参加してくださった方もいて賑やかに実施することができました♪」
色が定まらず苦戦していたようですが、金運アップの色でブレスレットを作った宝物として3千円当たったよかったです。話をしたら早速同じものを作ったみたいです(笑)

サンキヤッチャー



ゴールデンウィーク開館のお知らせ

5月1日・2日・5日を特別開館いたします。西部福祉センターのバスは運行しないためつつじ荘の送迎バスをご利用ください。

グラウンドゴルフ大会成績表

第14位	S. H	50
第15位	T. I	50
第16位	M. W	50
第17位	T. S	51
第18位	M. K	52
第19位	T. S	54
第20位	S. O	54
第21位	K. T	54
第22位	R. S	54
第23位	K. I	56
第24位	Y. I	56
第25位	F. W	62
第26位	H. O	62
対象外	M. H	38

優勝	S. S	37
第2位	H. K	42
第3位	C. S	42
第4位	Y. H	42
第5位	S. A	43
第6位	K. S	46
第7位	H. O	46
第8位	T. S	48
第9位	T. K	48
第10位	M. S	48
第11位	K. S	49
第12位	S. K	50
第13位	K. T	50
第14位	K. H	87

皆様、接戦の成績でした。同スコアの方は、年齢順で順位を決めさせていただきますました。

普段つつじ荘でプレーしている方はやっぱり強かったです。コースも慣れているからでしょうか？実力でしょうか？（笑）

次回の大会も沢山の方々にご参加いただきたいと思います。

けん玉教室開催



今年度から我孫子市民体育館職員によるけん玉教室を開催することになりました。第1回目を4月26日（金）に実施致しましたが、23個用意してくださったけん玉が全てなくなる位沢山の方がご参加下さいました！

イケメン講師にメロメロの女性陣❤️

成功したらハイタッチをしてもらっために必死！（笑）不思議と、普段足が痛い痛いと言っている方もしつかりと屈伸運動が出来ていてびっくりしました。

けん玉の事を調べてみると足腰の強化、腹筋・バランス力の向上効果と素晴らしい。老化によって硬くなりがちなヒザの柔軟性を高めバランス感覚を鍛えることができるので転倒予防にも繋がります。

毎月第4金曜日13時からつつじ荘大広間で開催いたします。

是非ご参加ください。



津軽三味線演奏会



毎年開催していますが、曲の内容が同じにならないようにして下さるので何の曲が演奏されるのか皆様楽しみにしてくれています。

つつじ荘利用者と民謡がとても上手な方がいるので今年は「秋田大黒舞」を披露してもらいました♪本人は声が綺麗に出なくなるとおっしゃっていました、が、訛りがとても心地よくそれでいて、迫力もある素敵な歌声でした！

さくらさくら、秋田音頭、とらじよさま、十三の砂山など全9曲、アンコールは東京音頭と炭坑節！

炭坑節は皆様で踊って大盛り上がりで終了致しました。

清風会の皆様ありがとうございました！



5月のつつじ荘
バス運休日
5月27日（月）