

宮崎市 住吉老人いこいの家だより

令和5年7月1日

I. 5・6月に次のような行事をおこないました。

笑いヨガ

5/26（金）夢創り人出前講座「わくわく元気運動協会による笑いヨガ」講座を行いました。

9名で受講しました。コロナウイルス感染予防対策のためマスクをつけるようになり、もう随分長い期間、顔全体を見ることがなくなり、大きな声を出すことも控える毎日が続き、笑うことも少なくなってきたように感じます。そんな中、皆さん本当に楽しそうに大声を出して1時間以上笑い続け、帰られる時には心からの素敵な笑顔を見せて下さいました。翌日も、本当に楽しかった。あんなに笑ったのは久しぶりと、楽しそうに話されている皆さんの姿が見れて、嬉しさでいっぱいになりました。



介護予防教室（椅子があればできる転倒予防体操）

6/1（木）リハビリ特化型デイサービス繁より、理学療法士さんに来て頂き、座りながらできる転倒予防体操の講座を実施しました。

ゆっくりとした運動ですが、足腰の筋肉を無理なく鍛えられるように考えられていて、とても充実した45分間になりました。自宅でも簡単に出来るので、毎日続けて、怪我なく元気に過ごしていただきたいと思います。



Ⅱ 7・8月に次のような行事をおこなう予定です。

*7月3日(月)	「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」
*7月7・21日(金)	「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」
*7月10日(月)	「自衛消防訓練」
*7月14日(金)	「メディカルアロマセラピー」
*7月25日(火)	「看護師による健康相談」
*8月7・21日(月)	「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」
*8月4・18日(金)	「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」
*8月25日(金)	「介護予防教室」
*8月29日(火)	「看護師による健康相談」

主なクラブ活動・行事

曜 日	クラブ活動・行事
月曜日	体操・真向法体操・加竹
火曜日	体操・グラウンドゴルフ・加竹
水曜日	体操・加竹(第2・4)
木曜日	体操・加竹・グラウンドゴルフ
金曜日	体操
土曜日	体操・グラウンドゴルフ

住吉老人いきいの家は、緑に囲まれ時折、小鳥のさえずりも聞こえる環境に恵まれた施設です。マッサージ機やヘルストロンのほか、毎日行っている体操も人気があります。このほか、隣接する広場でグラウンドゴルフが行われています。

施設利用についてのご案内

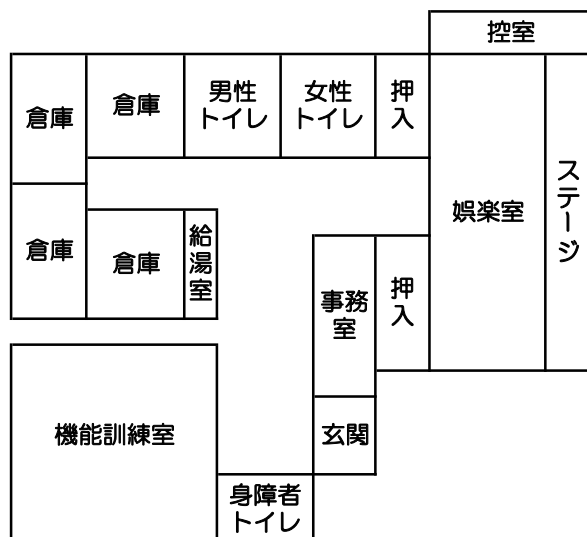
(利用のご案内)

- ・開館時間 午前9時から午後5時まで
- ・休館日 日曜日・祝日(敬老の日を除く)
年末年始(12月29日から1月3日)
- ・利用資格 宮崎市在住の60歳以上の方、及びその介助者
- ・利用料金 無料

(利用のしかた)

- ・個人で利用される方は、事務室へお申し出ください。
「使用許可証」を交付します。
- ・団体でのご利用は、事前にお申し込みが必要です。

施設見取り図



ご案内図

