



すみだ福祉保健センター センターまつりを開催します

こづめ作品展 10/23(金)~10/24(土) 1階保健室
センターまつり 10/24(土)10:30~14:00

デイサービスのブースを
ご紹介します。
ぜひお立ち寄りください。

作品プレゼントコーナー(2階)

ご利用者様が作った作品
をプレゼントします。数に
限りがありますのでご了承
ください。



体験コーナー(2階)

昨年度好評を頂いたエコバック
作りをぜひご体験ください。



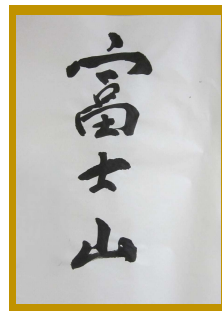
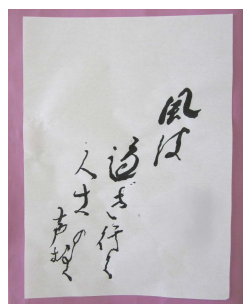
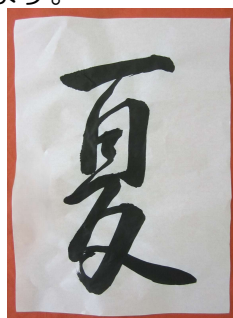
作品紹介コーナー(1階)



ご利用者様が製作
した素敵な作品を
ご紹介します。
お楽しみに。

1日コースの活動で行った
書道作品をご紹介します。

ご利用者様 作品紹介



「久しぶりに書道をした」、という方も多く、
味わい深い作品がたくさんできました。





皆さんと一緒に育てたスイカを収穫しました！



収穫したスイカから、次に植える種を取りました。次回は大きく育てるぞ～！！

春に植えたスイカが実をつけ、待ちに待った収穫の日を迎えました。今年は残念ながら、10cmほどまでしか大きくなりませんでした。利用者の皆さんと一緒に収穫したスイカを切り分け、「甘いね」と笑顔で味わいました。食べ終わった後は、「来年は大きく育てたいね！」という声も聞かれ、楽しいひとときとなりました。

なるほど！ 雑学コーナー

筋肉と水分の関係は？

皆さん、筋肉と水分の関係はご存じですか？

筋肉は、体の水分を保つ「水分タンク」のような存在です。

筋肉の約
70～80%
は水分です

水分が不足すると

- ★筋肉の働きが落ちる
 - ★だるさ・脱力感がでる
 - ★運動の効果が出にくい
- という影響も出ます。



筋肉がしっかりしていると熱中症になりにくく、疲れにくい体になります。体を動かすために必要な筋肉を守るには、適度な運動とこまめな水分補給を心がけていきましょう。

ボランティアの紹介 半日コース



津田 多根生さん

平日午後と水曜午前のレクリエーションで行っているボッチャでは、ボランティアの津田さんがお手伝いに来てくださっています。

ボールが目標に近づくたびに歓声が上がり、津田さんの『大丈夫、次があるよ！』『ナイス！』という前向きな言葉に背中を押され、皆さん最後まで楽しみながら参加されています。



ボッチャルール
参考：JAPAN BOCCIA CLUB

