

こころベース通信では、日々の活動や行事について紹介させていただいております。

☆☆☆ハロウィンパーティーをお客様と一緒に楽しみました☆☆☆

10月31日、ハロウィンパーティーを開催しました。午前中に仮装をし、同じビル内の輝生会の職員さんと利用者さん大生産業の職員さん、こころベースの元職員をお招きして、賑やかなランチとビンゴゲームを楽しみました。

ランチはみんなの大好きなハンバーグに、お化けのウィナーのプレート、カボチャのスープ、スイーツはチョコと抹茶のテリーヌ。お腹いっぱいになってみんなとても満足した様子でした。



食事の後は、ビンゴゲーム！！リーチまでは早いけれど、なかなか揃い切らずにみんなワクワクドキドキ。ビンゴが当たった方から、テーブルに並べたプレゼントを選んでいただきました。



みんながワイワイビンゴゲーム



輝生会の皆様と記念撮影



株式会社大生産業のお二人と

パーティの後は、1階フロア輝生会様のオフィスにお邪魔させていただき「トリック&トリート」と声をかけてさせていただき、おやつを沢山いただきました。みなさま本当にありがとうございました!!



☆☆☆体幹トレーニングを始めました☆☆☆

11月8日に中山スポーツの小室先生をお迎えして、体幹トレーニングを教えてくださいました。こころベースでは週に3日、「体力づくり」の日を設けています。火曜日、水曜日は「有酸素運動」「ストレッチ」金曜日は「筋トレ」の日を基本としています。今まで金曜日はダンベルや器具を使ったウェイトトレーニングやマシントレーニングを行っていましたが、器具を使わない自重の体幹トレーニングを中心に行いました。普段の筋トレで使っていない筋肉を使うのでウェイトトレーニングで力を発揮している利用者さんも効いている種目もありました。これから定期的にトレーニングをしていただけるとの事で、みんなの体幹がどんどん鍛えられて、姿勢もよくなっていく事を楽しみにしています。



←これ、なかなか効きます!!



←空中で自転車こいでいます。



←ヒップアップ効果

地面にこまづい→



◇◆◇ 編集後記 ◇◆◇



おぐにこの本人の御手許に戻ってヨカッタ...

私事ですが9月の末に、パスケースを紛失しました。それからなんと1ヶ月以上経ってから警察から拾得の連絡をいただいて手許に戻ってきました。自宅近くのお店で落とし物として保管されていたとの事。その数日後、今度は私が財布を拾いました。運転免許証や定期、学生証などが入っていました。すぐに警察に届け出ました。翌日にはご本人の手許に無事戻ったそうです。御恩は返すだけでなく渡していくもの。と思う今日後の頃です。それではまた次号で。(Macky)