

こころベース通信

Vol.28

2025 年

6 月 号

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。

☆☆☆☆晴れの日屋外で体操☆☆☆☆

ゴールデンウィークも明けて、さわやかな気候になって来たので、晴れた日は朝の準備体操を施設向かいにある公園で行うようにしました。スマートフォンとポータブルスピーカーでラジオ体操とちょっとした筋トレを3種20回2セットを行っています。

公園で遊んでいる近くの保育園児の中にはマネをして一緒に体操をしてくれる子もいます。

梅雨入りまでの爽やかな季節、楽しんで取り組みます。



△▼△▼△▼紙風船を使ったエクササイズ▼△▼△▼△

5月9日、中山スポーツの小室トレーナーをお迎えして5月1回目の体力づくりを行いました。

前回から始めた『紙風船』を使ったトレーニング。紙風船を床と手の平にはさんだままサイドプランクをしたり、両手で挟んで腰の回旋運動をしたり…。少しの力で潰れてしまう紙風船の形を崩さずに運動することで、体の動きや筋肉への意識の向け方が変わって来るのには驚きました。

◎●◎●◎●ペン習字◎●◎●◎●

5月12日ペン習字を行いました。字を書く前にまずは縦線、横線、らせん、ジグザク線のお手本をなぞり書きしてその横にフリーで書き込みます。ウォーミングアップの後に文字を書きます。今回はひらがなを練習しました。



📖 裏面もご覧ください



▼△▼△▼マナー講座を行いました▼△▼△▼

5月15日、こころベース・こころワークス合同で平岩先生をお迎えして『マナー講座』をみんなで受講しました。今回は“お箸の使い方”を学びました。

まず、お箸にも「塗り箸」「割り箸」「祝箸」など様々な種類のお箸と『格式』があるとの事。

お茶碗とお箸の持つ順番と持ち方も実践形式で練習しました。

今まで知らなかった事を沢山知る事ができる講座でした。

次月はフォークとナイフの使い方について学ぶ予定です。



☆☆☆☆☆ネット販売でお仕事研究☆☆☆☆☆

こころワークスでは営業・販売・発送など商売の原点をメルカリを通じて学んでいます。

心惹かれる写真撮り、安心とわかりやすいコメントを顧客目線を意識して企画・構成を目指しています。

商品が売れた時の喜びやお客様からの感謝の言葉を活力にして取り組んでいます。



◇◆◇◆◇ 編集後記 ◇◆◇◆◇

各地で入梅の報せが入り、ジメジメ蒸し暑い季節が今年もやってきました。自宅近くの田んぼは5月の初頭に田植えが終わり、稲が青々と育ちつつあります。5月最後の日曜日山椒の実を入手したので、ちりめん山椒を初めて作りました。ご飯が止まりません。

今年は沢山のお米が収穫できるのでしょうか?? 安心して主食をいただける世が続いて欲しいものです。(D.M)

