



7月から、いこいの家では健康づくりのため朝のラジオ体操を始めました。今まで朝のミーティングのあとに上半身をほぐす程度でしたが、

暑くなると体を動かす機会も少なくなるため、通所者と職員全員で毎日行っています。また施設には筋トレ器具や体重計なども導入しました。そ

していこいの家の昼食は、ご飯に芋やだいこん、こんにゃくを入れるなどしてカロリーをできるだけ抑えたり、油をなるべく控える調理方法や、旬の野菜を使い栄養バランスを考えるなど、食生活にも気を配っています。一人暮らしの通所者も多いため、これからも元気に毎日を過ごせるように健康管理と体力づくりを心がけていきたいと思います。



朝のラジオ体操はじめました



健康づくりのため、筋トレ器具も導入。

NPO法人結いの会 TEL:0980-84-1636
代表 大瀬守哲:090-8293-9462
<http://ikoi.xii.jp> yuinokai@mco.ne.jp