

グループホーム 夢の家 広報誌 G・Hot・cake 1月号

発行日：2020.1月

グループホーム夢の家

TEL:0894-62-0471 FAX:0894-62-5345

E-mail: stnumuf6217@ma.pikara.ne.jp



僕にとって**VISTAR**とは、

「自分の目標を形にしてくれて頑張れる場所」

GH なごみの山田優太さんは、体を鍛える為に、令和元年5月から余暇や仕事帰りを利用して宇和町内にある『フィットネスクラブヴィスター』へ通われています★



僕がジムに通い始めたのは、自分の体をムキムキにしようと思ったからです。どうしてかという、駅伝に向けて走れる体づくりをしたかったからと、ソフトボール大会にも出ているので、ホームランを打てる体にしたかったからです。

通う前は、土・日曜日ゴロゴロして過ごしていました。世話人さんから教えて貰って、体験に行ったら、『自分を変えられる☆』と思いました。

初めトレーニングはしんどかったけど、やっていく内にだんだん楽しくなってきました。ジムのスタッフさんに声をかけて貰うと嬉しいし、やる気がさらにあがります。これからも続けていきたいです。

目指せ!!
ムキムキの体☆彡



筋肉をほぐ
します★

有酸素運動



体を温めて、持久力・体力をつけます。足腰を維持します☆

油圧トレーニング



(株) ヴィスター

筋力トレーニング



筋力をつけたり、関節可動域を広げます☆

松崎仁思代表取締役よりコメント頂きました。

「初めは緊張した様子が見られていましたが、今では友達も出来たようで、楽しまれているようです。毎日のように熱心に取り組まれている姿を拝見します。日常のひとつとなつて頂いており、やりがいを持って取り組まれています。」

2020年の抱負

濱田勝美さん：もっと編み物を上手になりたい!!

三好加代子さん：5月にあるスポーツ大会のフライングディスクを頑張ります♪去年は、メダルがとれなかったから、今年はメダルをとりたい☆

山本まち子さん：お給料を貰って、好きな物を買いたいので、仕事を頑張りたい。

I・Eさん：体が続くまで頑張って厨房の仕事を頑張りたい!!

「病気やケガをせずに元気に暮らせますように。」



「ロト7が当たりますように」



お手製 My バック



『ひと針ひと針、毎日縫ったよ。頑張って最後までバック作れたけん、嬉しかった!!みんなにも見て貰いたいなあ〜☆』とコメントを頂いたのは、GH きずなの周藤愛さん。毎日、熱心に取り組まれた様子をご覧ください。



Q:バック作りをはじめたきっかけ

A:昔から縫い物が大好きやった。手のリハビリにもなるし、このバックで買い物や病院へ行く時や家に帰る時に使いたいな〜と思ったから。

Q:難しかったところは?

A:小さく縫うのが難しかった。

Q:おしゃれポイントは?

A:星で自分のイニシャルを入れた所です♪



中には内ポケット付き♪

デザインを変えて星からクローバーにしました★



道具もバッチリ!!

年末

大掃除



GH 悠では、令和元年 12 月 21 日にみんなで年末大掃除をされました☆多みんなで協力すると、隅々まで気持ちよくなりました(^^)♪

念入りに、念入りに...



★完走おめでとう★

坊ちゃんランランラン

in マドンナスタジア



自分で作るおにぎりは、美味しい♪

10 km 45 分 06 秒完走

26 位 / 245 人中 (49 歳以下の部)



上位を目指して頑張ります☆多

「疲れた!けど、自分なりに頑張った!足がパンパン!」

「次は、4月に開催予定の桃源郷マラソン(in 松野町) 3km をエントリーする予定です」



官本信矢さん

おにぎり作り

毎朝、いっとき館へ持参するお弁当。「弁当のおにぎりを自分で作れるようになりたい!」と清水さん。自分専用の便利用品を購入して、さあ開始です♪



苦情受付

11 月から 12 月の苦情受付はありませんでした。

夢の家・虹色の家・華・悠・なごみ・きずな・みやび・のぞみ

これからもよろしくをお願いします。