

ぱすてるだより 8月号をお届けします

編集・文—金子 園
令和2年8月26日

保護者の皆さま、こんにちは！お盆が過ぎたというのにまだまだ猛暑が続いております。いや、どんどん暑くなっているような気が…いかがお過ごしでしょうか？もう35℃超えるのも当たり前になってきました。毎日危険な暑さが続いておりますのでこまめに水分補給と休憩を取ってお過ごしくださいね。くれぐれも無理をなさらぬようお願い申し上げます。

こんな暑い中でもぱすてるでは運動や気分転換を兼ねて外出を頑張っております。（もちろん毎日ではありません）宮園公園や佐伯スポーツ運動公園、高架下公園や公民館公園、午前中だけとはいえ、そりゃもう「どうかして！！」というような暑さですが、皆さんよく楽しんで頑張ってくれています。ただの運動だけではやる気は出ないもので、レクと組み合わせて「コンビニまで好きな昼食を買いに行く」を混ぜ込んでみると、さすが食べ物の効果は絶大です！歩く速度まで違います（笑）！そして昼食を頬張る姿はたまりません。そして、室内でもしっかり体を動かしています。ユーチューブで室内運動を検索してみると、緊急事態宣言の頃に自粛太り解消のためアップされたストレッチや筋トレの動画がとてもたくさんありました。その中でも利用者の皆さんが慣れ親しんでいる「鬼滅の刃」や「ワンピース」などの曲に合わせて行う動画を発見し、そちらを取り入れています。腕や足を上げたり下げたりスクワットしてみたり、ウエストを捻ってみたり、ジャンプしてみたりととて

もしんどいですが、楽しまれています（たぶん…）。車椅子の方々も参加できるように座ってできる運動もあります。エアコンガンガン、扇風機ブルブルにフル回転して行っていますが、息は上がるわ、汗は止まらないわで気持ちの良い疲労感です。職員は間違いなく自分のために頑張っています！（←ダメです by 天野）。そのため毎日筋肉痛！「1か月後に一反もめんになったらどーしよ〜！」とか言ってます（笑）！中年の脂肪はしぶといけそりゃないじゃろ〜（笑）！利用者の皆さんは覚えるのが早く、日に日に音楽に合わせて運動できるようになってきました。職員より慣れたもので、Kさんは腰の動かし方がとても上手です。そしていつもドヤ顔をされます（笑）！大体毎日15分以上30分未満くらいです。効果が出るのをお楽しみに〜☆

作業所では10日（月）思いがけず、ご家族の方よりスイカの差し入れをいただきました～！旬のスイカはとても甘く皆さんとても喜んで召し上がっております。志村けんバリの速さで食べる方もいらっしゃったくらいです（笑）！スイカって実はとても栄養満点なのご存じでしょうか？トマトより豊富なりコピン（老化予防）そして多量のカリウム（疲労回復と利尿作用）、そしてアミノ酸の仲間であるシトルリンは血液の流れをスムーズにする効果があります。更にマグネシウム・カルシウム等のミネラルも含まれているのでスポーツドリンクと同じような効果が期待できるんです。水分も取れ

るので一石五鳥！？くらい健康的な食べ物なんですよ！本当にありがとうございました。11日（火）、今月のレクは買い物です。皆さんが呪文のように唱えていた「買い物へ行きたい！」の願いが叶い、待ちに待った買い物レクが実現しました。「今月は買い物に行きます！」と発表した日から数日は何を買いに行くかの話で盛り上がりました。「何を食べる？」「お菓子は何個買う？」等々。コロナ禍なので1時間少々の買い物となりました。マスク着用、手指消毒を徹底し出発しました。数日前から買いたい物を考えて準備していたこともあり、皆さんすごく上手に買い物をされていました。お姉さんへの誕生日プレゼントを購入した方、CDや本を買われた方などお目当ての物をたくさん買われました。昼食も好きな物を買われたのですが、この度はマクドナルドを買われる方が多く、他にはミスタードーナツや冷やしうどんなどバラエティに富んだ昼食となりました。少し急ぎ足で行った大竹ゆめタウンへの買い物でした。大満足とはいきませんでしたが、ほとんどの方が欲しいものを購入できたので良かったと思います。

斬るの間この暑さで、屋外レクは短時間での決行となると思っています。なるべく皆さんが満足できるレクを考えて行きたいと思えます。おっと！カーブもがんばってもらわんといけんじゃろ〜これしか楽しみがないんじゃけん！てな訳で来月号もお楽しみに〜！！