

HEALTHY LIFE



発行日：2013年3月1日
第25号

発行所：山形県山形市緑町一丁目9-30
社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 リハビリテーション委員会 健康運動部会

平成24年度 健康運動セミナー

「ボールで弾んで！ 楽しく貯筋 ～ボールを使った運動～」

講師：健康医科学協会 ボールエクササイズプラクティショナー 秋葉 早緒 氏

平成24年2月7日、寒河江市民文化センターで健康運動部会主催の健康運動セミナーが開催され、40名程の参加がありました。

ボールを使った運動で体幹トレーニングをおこない、体の芯までしっかりと鍛えました。



連絡先：社会福祉法人 山形県社会福祉事業団事務局
TEL：023（623）9127
FAX：023（623）9123

各事業所の取り組みから

松濤荘より

松濤荘では、健康運動普及推進員6名で活動しています。24年度からは、「365歩のマーチ」に合わせた体操を創り、毎月の茶道クラブで「美味しいお菓子を頂いた後に身体を動かしましょう」の合い言葉に、健康運動推進員が中心となり活動しています。年度当初は、お菓子を頂くと帰ってしまう利用者も多い状況でしたが、回数を重ねる毎に利用者の皆さん、茶道クラブ講師の皆さんにも馴染んで頂けるようになってきました。今後は、体操の種類を増やししながら、皆さんで楽しく身体を動かす機会を持ち、共に健康で生活していきたいと思えます。



<365歩のマーチ>
 イントロ♪ しあわせは 歩いてみれば だから歩いてゆくんだね
 一日一歩 三日で三歩 三歩進んで二歩さがる (③ 左手あげて、右手あげて)
 (① 両手をふり) 足ぶみ
 (② 両肘 あげさげ)
 人生はワンツーパンチ 汗かき べそかき 歩こうよ (④ 両肘あげさげ)
 あなたのつけた 足あとに きかれは花の 咲きまわ (⑤ 左手あげて、右手あげて)
 腕をふるって 足をあげて ワンツーワンツー 休まないで 歩け ソレ (⑥ 両肩回し)
 (⑦ 両手をふり) 足ぶみ

三百六十五歩のマーチ

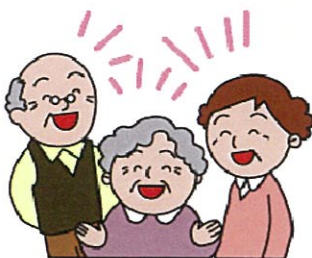
星野哲郎 作詞
 米山正夫 作曲

ワンツー ワンツー
 ワンツー ワンツー

しあわせは 歩いてこない
 だから歩いて ゆくんだね
 一日一歩 三日で三歩
 三歩進んで 二歩さがる
 人生は ワンツーパンチ
 汗かき べそかき 歩こうよ
 あなたのつけた 足あとにや
 きれいな花が 咲くでしょう
 腕を振って 足をあげて
 ワンツー ワンツー
 休まないで 歩け ソレ
 ワンツー ワンツー
 ワンツー ワンツー

しあわせの 隣はせまい
 だからしゃがんで 通るのね
 百日百歩 千日千歩
 ままになる日も ならぬ日も
 人生は ワンツーパンチ
 あしたのあしたは またあした
 あなたはいつも 新しい
 希望の虹を だいている
 腕を振って 足をあげて
 ワンツー ワンツー
 休まないで 歩け ソレ
 ワンツー ワンツー
 ワンツー ワンツー

しあわせの 隣にいても
 わからない日も あるんだね
 一年三百六十五日
 一歩進んで ながしても
 人生は ワンツーパンチ
 歩みを止めずに 夢みよう
 千里の道も 一歩から
 はじまることを 信じよう
 腕を振って 足をあげて
 ワンツー ワンツー
 休まないで 歩け ソレ
 ワンツー ワンツー
 ワンツー ワンツー



みやま荘より



県障がい者バレーボール大会で銅メダル

みやま荘 援助主査 今野博子

昨夏、ロンドンオリンピックで全日本女子バレーボールチームが銅メダルに輝き、感動をよびましたが、もう一つのドラマが秋にありました。9月29日、第11回山形県障がい者スポーツ大会バレーボール競技会が行われ、みやま荘「どんがーず」チームは、八チーム中、堂々の三位となり、メンバー全員に銅メダルが授与されました。かたや活動的で若いメンバーが多いデイケアのチームとの対戦で勝つことは、容易ではなく、快挙と言えます。

この大会は、精神障がい者の社会参加と交流、スポーツ振興を目的としています。全国につながる大会で、第1回大会でもみやま荘チームは三位となり、翌年、開催県枠で、北海道・東北ブロック大会にも参加し、大きな刺激を受けました。

今回の大会では、第一回戦で置賜ブロック米沢チームと対戦し、二対〇で快勝しました。続く第二回戦は、二本松会Aむずればチームとの対戦。若さあふれるチームに善戦したのですが、〇対二で負けてしまいました。そして、次は三位決定戦です。ユニフォームを揃え、若いメンバーが多い二本松会Bエスポワールチームとの対戦です。みやま荘どんがーずメンバーは、『仲間を信じ、チームワークで、ボールをつないでがんばるぞ!』のチーム紹介の意気込みのとおり、みんなでボールを追いかけてきました。そして、結果は二対〇で快勝しました。メンバーは自分の力を出し切り、皆晴れやかな表情を見せていました。そこには、自分達もできるんだなあ、すごいなあという思いや満足感が見えました。

今回の成績の裏には、練習を一緒にを行い、横断幕を作り、大応援団で応援してくれた仲間や職員の支援がありました。試合中も、応援の声は常にコートに聞こえ、大きな支えとなり、感謝しています。選手のがんばりに大きな感動をもたらした大会でした。



希望が丘こだま寮より

新緑ウォーキング（6月に開催）

各自の体力に合わせたコースにより、近隣市町村の郊外でウォーキングを楽しみました。



レクダンス大会（7月に開催）

ファミリー対抗でオリジナルダンスを発表しました。何日もかけた練習の成果が披露されました。

希望が丘管理課



健康運動普及推進員養成講座終了証をいただいているベテランの2名です。

今年度は色摩健康運動指導士を講師に招き、職場としてははじめて、職場内研修としてボールを使った運動を実施しました。参加者からはとても好評で個人でボールを購入した方も多数おりました。次はダンベルを使った運動を実施する予定にしております。少しずつではありますが、職場に健康運動を根付かせていければいいなと思います。

課長 平 憲治
調理係長 後藤八重子

ショート期待の星



ワークショップ明星園

毎回実施するメニューを決めるのに苦労していますが、利用者の皆さんが楽しく身体を動かせるように心がけています。

栄養士 神尾恵子



はじめまして、健康というイメージから真逆のイメージが定着している齋藤です。説得力のある体を目指しながら、普及活動に頑張ります。

主任援助員 齋藤卓也



はじめまして、事務という仕事柄あまり体を動かさないの
で良い機会と思って利用者の皆さんとともに楽しく運動して
いきたいです。

主事 奥山洋平



編集後記

暦の上では「春」ですが、まだまだこたつの恋しい季節が続いています。
でも、「春」は確実に近づいています。冬の間は、身体を動かす機会が少な
かったのではないのでしょうか。春になってスマートに外に出るには、今から体を動
かす機会を増やしてみてもはどうでしょう。

