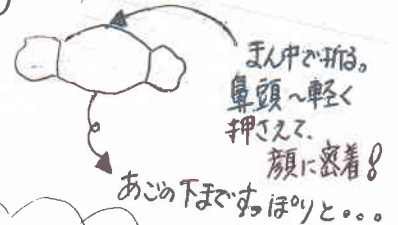


すぽでい 新聞

2017(平成29)年

4月

少しずつホカホカした陽気を感じることも増えた今日この頃でも一方で、紫外線、黄砂、花粉、PM2.5...など、体調管理が難しい季節でもあります。今年花粉の飛散量もやや多いようなので、アレルギー症状に苦しんでいる方もたくさんいらっしゃるのでは...? 正しくマスクを着用することで最大90%近くの花粉やPM2.5を防ぐことができますよ! (只、正しく着用していないと、殆どの物質が体内に侵入してしまいます。ご注意下さい!!)



利用者さまと 一問一答

今回は、2月からスポーツデイのご利用回数が増え、ご自宅でも日々頑張っている。杉谷サヨノさんにお話をうかがいました。



杉谷さんより

「スタッフの吉川さんに口腔内をみてもらって状態がすごく良いと言われてとても嬉しかったです。」

★杉谷さんは、現在28本ご自分の歯がそろっています。

オニ

○毎日の健康法はありますか?

「5年くらい前から毎朝6:30~約20分くらいの散歩をつけています。外に出るときに雨が降っている日以外は毎日。2年くらい前までは30分歩いていたけど、体力的に20分にしました。」

○皆さんに一言

「歳を重ねても生きている限りは凜としていたいといつも心掛けています。私の年齢をきいてびっくりされる方が多くて、若くみられることは、一番嬉しいことです。」

○スポーツデイに来る回数が増えたことについて

「楽しみが増えたようで、とても嬉しい。家にも特別何かあるわけでもなく、人の中に出ているのもあまり得意ではないので、ここに来ることが唯一の楽しみです。」

○スポーツデイは利用されどうですか?

「トレーニング量が私に合っていて丁度いい。利用していく一番いいことは、他の人とおしゃべりすること。あと、社長の人選、人を見る目が素晴らしいと思うくらい、スタッフの皆さんとてもいい人ばかり。」

後記

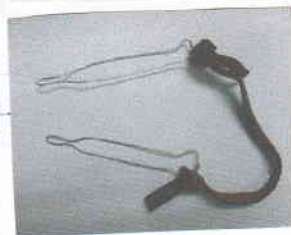
杉谷さんは現在88歳!! 歩くお姿や生活動作からは全くお歳を感じないくらい何でもサッとこなされます。

気持ちももちろん若々しくいらっしゃいますか、日々ご自分で意識されているんですね。😊😊

手づくり工房



スポーツデイをご利用下さっている日野さん。お父様が大工をされていたこともあり、



とっくも手先が器用で、アイデアマンです。ご自宅には自作の自助具等がたくさん! それらの中から、今回ボタンをかける道具を見せ下さいました。ありがとうございます。

あなたの想いを共有し
想いを一緒に
形にしていきます

スポーツデイたんばら
Tel 0898-68-8882