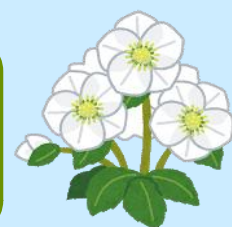


歩いて、運動をして、ゆっくり休む



ダンケの活動は、室内で行う活動が多くスポーツもラジオ体操、室内で行えるものに限られていました。時々散歩に行ったりと気分転換をしてきましたが、去年から出来る限り体を動かしてもらおうと活動の一つとして『歩く』ことを取り入れ西ヶ谷総合運動場に行くことが多くなりました。個人、個人の体力や、歩くペースを考えながらグループ分けを行っています。沢山歩いた日は、自宅でもよく眠れている様子なので今年も積極的に『歩く』活動を取り入れていき、年齢の若い利用者様は自宅での良い睡眠のため、また年齢の高い方にとっては運動不足解消のためにもどんどん歩いていきたいと考えています。職員もあまり若くないので利用者様に負けないように沢山歩きましょうね。

