

ごろざ 元気通信



社会福祉法人 駿河会

介護予防デイサービスセンターごろざ

平成30年春号



北風と寒さに悩まされた今年の冬も、ようやく終わりを告げようとしています。日ごとに春の気配が色濃くなり、自然と身体も軽くなるのを感じるような今日この頃です。

寒い季節には誰もが運動不足になりがちです。でもそんな冬の間にもごろざでの活動を元気に続けられた皆さんにとっては、春の到来は一味も二味も違うものになるかもしれません。新鮮な気持ちと共に色々なことが新しくスタートする季節に向けて、心も身体も準備万端整っています。

アンケートの結果発表



ごろざでは毎年アンケート調査を行い、サービス品質の向上に役立させていただいております。皆さまの声からほんの一部をご紹介します。

ごろざの活動で感じる効果（上位3位）

《身体の変化》

- 1位：歩行が楽になった（32%）
- 2位：痛みが軽くなった（25%）
- 3位：立ち座りが楽になった（23%）

《気持の変化》

- 1位：生活に張りや楽しみができた（36%）
- 2位：気持が前向きになった（32%）
- 3位：生活にリズムができた（18%）

ご協力
ありがとう
ございました

トレーニングの紹介

一般介護予防教室（元気な高齢者向け）の様子です。椅子を使って体幹やバランス感覚を鍛えるトレーニングです。けっこうハードなトレーニングなのですが、皆さん上手に出来ています。



30年度しぞ〜か伝でん体操教室が終了

11月にスタートした平成30年度第2期の『しぞ〜か伝でん体操教室』が2月28日に終了し、最終日には計17名の方に終了証が渡されました。これで今年度の静岡市委託事業としての教室は計画通り終了となりました。（来年度も可能であれば教室を開催する予定です）

なお、これまでの教室に参加された方を対象とした同窓会も、春に開催を予定しております。



福寿草の花が咲きました

例年に比べて風の強い日が多いような気がする今年の春。今日も窓の外では、のぼり旗がバタバタと揺れています。

そんな中、ごろざでは「福寿草」が花を咲かせました。

「風ニモマケズ、春ノアラシニモマケズ」

毎年、必ず同じ時期に咲く花を見ていると、自然の力強さを感じずにはられません。



駿河会地域貢献事業 in コミュニティスペースはとり（服織包括支援センター横）

『トイレの話』 3月17日（土）14時～16時

くしゃみや笑った時の「しまった！」 “ちょい漏れ”は更年期以降の女性には誰でも起こるもの……。おしっこの悩みについて、仕組みや予防 便利で安心なグッズについてお話しします

＜協力＞ヤガミホームヘルスセンター、大王製紙株式会社

社会福祉法人駿河会

介護予防デイサービスセンターごろざ

〒421-1213 静岡市葵区山崎2丁目35番地の11

TEL：054-659-5635

ホームページ：<http://www.surugakai.net/n-goroza/>

