



## 専門職だより

寒い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか？  
そんな寒い冬にこそ！スクワット、腕立て伏せ等の筋トレ、柔軟体操やウォーキング等、1日20分程度の軽い運動を生活に取り入れましょう♪

### ☆適度の運動の効果☆

- ・骨が丈夫になる。
- ・関節や筋肉が柔らかくなる。
- ・筋肉が強くなって、疲れにくくなる。
- ・血行がよくなる。
- ・免疫機能が上がり、病気に対する抵抗力が増す。
- ・肩こり、腰痛、膝痛などが緩和される。
- ・気持ちが元気になる。



医務 新垣

年末年始はイベントが盛りだくさんでした。どの写真もとっても良い表情で、賑やかで楽しい雰囲気が伝わってくるようですね。  
人舎人をお読みいただいている皆様に、舎人あかしあ園の「HAPPY!!」をお裾分けです♪

広報担当 安藤・森下・荒井

※誌面の個人情報(写真・氏名)の掲載については、ご本人・ご家族の同意を得ています。

# ひと舎とひと

第16号

平成31年2月28日発行



社会福祉法人あいのわ福祉会  
Social Welfare Juridical AINOWA Organization

〒121-0832 東京都足立区古千谷本町2-25-11 TEL03-3854-1741 FAX03-3854-1742  
社会福祉法人あいのわ福祉会 舎人あかしあ園 発行責任者 大手英子

- ・ 今年のクリスマス会は!!!
- ・ みんなで「合体ケーキ」を作りました。
- ・ 各グループで、スポンジにお菓子やフルーツを思い思いにデコレーション
- ・ スポンジでお家を作ったグループや、フルーツがたくさん乗ったケーキを作ったグループなど、個性に溢れていました。
- ・ 最後に!!ケーキを合体して完成!!!
- ・ 見た目も味も、おいしくいただきました。

## Christmas Party

Delicious





# 成人を祝う会

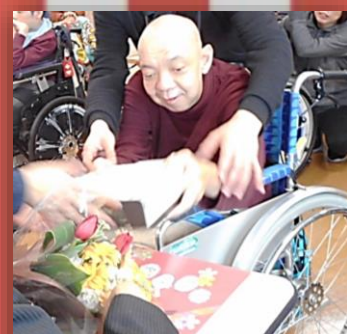
厳寒の折、皆さまにはいかがお過ごしでしょうか。遅ればせながら、旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。本年も舎人あかしあ園をよろしくお願いいたします。今年は舎人あかしあ園において4名の利用者の方がめでたく新成人を迎えられました。1月11日(金)には「成人を祝う会」を開催し、特別支援学校の先生、足立区肢体不自由児者父母の会会長にもお越しいただいて、心のこもったメッセージをいただきました。皆様の生活にとって舎人あかしあ園が有意義な場所になりますよう、「夢や希望に向けた支援」を目指してこれからも進んで参りたいと考えます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

大手 英子



最後は皆で集合写真

新成人の方、大人への仲間入り、おめでとうございます!



先輩からの記念品贈呈

