



訓練便り

厚和寮の訓練室では主に訓練器具を使用して、身体機能や目標・目的に応じて運動をしています。運動の目的は様々で「元気に過ごしたい」、「腕や足の筋肉をつけたい」、「体重を減らしたい・体重を維持したい」、「体力をつけたい」等、一人ひとり目標を立てて取り組んでいます。

最近では、訓練以外でできる運動についても質問を頂きます。自宅やグループホーム、居室内等でも継続して行えるような簡単な運動をお伝えしていきたいと思えます。運動を継続する為には、運動を行う気持ちの維持が大切です。運動を通して達成感や満足感を得られるような支援をしていきます。



こんな風に運動しています



調理実習をしました

臨床心理士とのグループワークの一環で調理実習を行いました！今回はパンケーキ作りに挑戦です。混ぜたり焼いたり・・・一人一人が役割を持ちながら協力して作っていました！



青い鳥たより

厚い触れあい広がる人の和 はばたけみんなの青い鳥

早いもので2026年が始まって2か月が経ちました。日本海側では年末から何度も寒波が訪れ、例年より寒い冬だったように感じます。すっかり雪も溶け、暖かい春が待ち遠しいです。今回の青い鳥では、年末から年明けにかけての厚和寮の様子をお届けしたいと思います。



メリークリスマス



今年も厚和寮にサンタがやって来ました！プレゼントを貰って嬉しそうなお顔がたくさん見えました(^ ^)



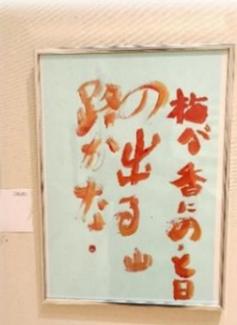
あけましておめでとうございます



新春お楽しみ会を行いました。すごろくゲームや職員有志によるダンスで盛り上がりました。さらに、抽選会では豪華景品が当たった方も・・・♪



今年度も「あいサポート♪アートととり展」に書道・絵画作品を出展しました。日々の活動の成果を多くの方にご覧いただく貴重な機会となりました。次年度も継続して取り組んでいきます。



年末年始はゆったりと過ごしました。年始には、みんなで福笑いをしましたよ～！



初釜では、新年の香りとともに抹茶と和菓子を楽しんでいただきました。



編集後記

今年度も残りわずかとなりました。全国的にインフルエンザなどの感染症が流行っていますが、厚和寮でも1月にインフルエンザが流行り、年明けから忙しく気が抜けない日々を過ごしました。さらに、寒波到来で大雪に見舞われたりと何かと大変な冬でしたが、厚和寮の皆で乗り越え、少しずつ春の気配が近づいています。今年度、皆様にも少し厚和寮の生活や活動の様子が伝わるよう青い鳥をお届けしてきました。ご愛読いただきありがとうございました。来年度も青い鳥を通して、活気溢れる楽しい様子をお伝えできるよう職員一同頑張っていきたいと思っております。