



## リラクゼーション♪

### 【Yogibo(ヨギボ)クッションとは…?】

一人一人の体の形に合わせて、仰向け、うつ伏せ、横向きなど、どんな体制でも変形することで身体丸ごと包んでくれるクッション。人をダメにするソファなどと言われて

います(笑)



### 【メンバーさんの様子】

横へなり、ゆっくり包まれていく感覚に「ふう〜」と、気持ちよさそうなYさん。メンバーさんのリラックスした一番の声ですね(^-^)

### 【目的&効果は…?】

ヨギボーへ横になり、前面、背面の中央を頭から縦に真っすぐとなるよう正しい姿勢へ。正しい姿勢で包まれることでメンバーさんの1番リラックスした姿勢へ近づいているようです。

「脚が良く伸びてビックリです」と、保護者様より嬉しいお言葉も頂いております。

今後も、メンバーさんの1番リラックスした姿勢で少しでも快適と感じて頂けるよう、活動を行って参ります。



チョコケーキ作りを実施!!もっとうしたら美味しくなるかな〜など、味の工夫もバッチリ☆かわいい見た目と、濃厚な味に「完璧ですね」「本当に美味しい!」と男性メンバーさん。ちょっとした工夫が大成功の元♪でしたね(^-^)



## 活動記録

令和3年2月・3月

### バレンタイン & ホワイトデー

今年も、女性・男性に分かれてミーティングを実施☆

ふわふわパンケーキ作りを実施☆ふわっ〜となるよう、練習に余念がない男性メンバーさん。「ふわふわ〜」「美味しい〜♡」と、女性メンバーさんの言葉に大満足の様子でした(\*^^\*)



アランチエでは、マット運動や掴まり立ち運動等、みなさん真剣に運動中!その中で『楽しく運動しよう!』と、棒を使用しボールを叩く運動を実施☆

メンバーさんが勢いよく叩くボールはスタッフの手が痺れるほど(笑)



みなさんマスク着用で、好きなことややりたいことなど声に出しながら♪大きく息を切らせ効果バツグン☆声を出すことでストレス発散にも繋がるかな^m^時には、楽しく運動しながら一緒に体を動かしていきましょうね☆

## 室内運動+α(プラスアルファ)



腰付近を、手のひらでサポート。姿勢を正すことで目線も高くなり足を上げやすいようです。また、グリップをしっかりと握ることでより**安定した**ウォーキングを実現。

### ウォーキングマシン導入!!

- \*歩数表示
- \*時間表示
- \*カロリー表示
- \*スタッフによる姿勢サポート
- \*メンバーさんに合わせたスピードで実施中!!



スタッフ見本後、恐る恐るマシンスタート。ゆ〜っくり動くベルトの動きと同時に『ツー…』と後退！  
焦ったHさんとスタッフ。その後、一緒に何度も確認・練習することで現在は目線を上げ、足の運びもスムーズ♪今後は、歩くスピードアップも夢じゃない!?

### ウォーキングマシンの効果は…?

室内運動(ストレッチポール、踏み台昇降、バランスボールなど)にプラスし、雪や雨の日、寒い季節に取り組んでいるウォーキングマシン☆寒い時期でも、薄っすら汗も見られ、**運動効果バツグン!!**

一目で分かるモニターに「たくさん歩いたよ!」とメンバーさんも大満足☆

今後も、安全にサポートの上、日々の体力作りに**貢献**できたら嬉しく思います(^-^)



時には、J-POPなど軽快な音楽でリズムカルにウォーキング♪飽きることなく、足の運びも軽快な様子♪

カロリー表示を見て「おお〜減ったよ!」と、一目で分かる消費量は、ダイエットも兼ねているメンバーさんの**やる気**につながっているようです(^-^)

## 新型コロナウイルス関連

### 新型コロナウイルス感染拡大に伴い 大変になったこと・辛いこと ランキング

1位	好きなところに行けなくなった
2位	人と会うことができなくなった
3位	家にいることが多く運動不足になった

※メンバーさん、保護者様へ伺ったランキングです

### 【その他のご意見】

- \*いつになったら治まるか不安。(T・Nさん)
- \*配達などできないため仕事の幅が減る。(K・Yさん)
- \*コロナが周りに出ないか不安。(K・Iさん)
- \*子どもがマスク着用できないため、出掛けることができない。(保護者様)
- \*仕事の時間が変わり不規則になった。(保護者様)などがあげられました。

今後とも、感染予防対策を実施の上、少しでも楽しいと感じて頂けるよう、工夫しながら活動を実施して参ります。

ご協力ありがとうございました。