



猛暑の日々続いております(ˉ\_ˉ)

熱中症対策をしっかりと行っていきたいと思います。

さて、今月号は…

夏ならではの行事活動や、レクリエーション、野菜作りなどをご紹介したいと思います。

## BBQ ~夏 2021~

今年も、外出自粛の夏…(T\_T)  
そんな時でも、少しでも楽しい思い出を作りたい！と、  
**アトールBBQ**企画を実施☆



テントで直射日光を軽減★  
プラス打ち水をし、いざ!!BBQ  
スタート!!  
首元にはアイスノン。扇風機も  
フル回転で熱中症対策も完璧☆



美味しいお肉を食べて、今年  
の猛暑を吹き飛ばそう！と、  
代表より最高ランクの  
“**国産黒毛和牛**”が仲間入り♪

野菜も食べましょう！なんてこ  
とは言いません!!高級お肉を思  
う存分**堪能**してください!!  
美味しそうな匂いと共に、一口  
パクっと…

「美味しい〜♡」「(お肉)やわら  
かい〜」と、**大絶賛**☆  
たくさんあったお肉が、あっ  
という間に完食です♪

なかには、フランクフルトや野  
菜を好んで召し上がるメンバ  
ーさんも♪焼きそばが焼きあが  
ると、鉄板とご本人のお皿を何  
度も指を差しアピール!

食後にはスイカなど、BBQ モ  
ード全開の食材に、みなさん  
笑顔と箸が止まりませんでた♪

少しでも楽しい思い出につな  
がることができたかな?  
みなさんの食欲(笑)と**笑顔**  
で、応援してくれました(\*^^\*)



## お役立て術!?

新しい取り組み『**アランチェ コーン運動!!**』

◆どのような運動…?

→屋外へ設置された三角コーンに当たらないよう  
ジグザクに自走し、更に、より早くゴールを目  
指す!という運動です。

\*タイムアタック・リレーで実施中☆

◆どのような効果があるの…?

→三角コーンをジグザクに自走することにより、  
左右の力加減の調整や、タイミングを掴みやす  
くなり、より自走の**安定性**が期待できます!  
もちろん筋力アップにも効果的☆  
タイムアタックなどをプラスすることで、頑張  
り屋のみなさんは、**やる気もアップ!!**

適度な日光を浴びる  
ことで、カルシウム、  
ビタミン、そして免疫  
力アップも期待でき  
ます!!  
運動プラス日光で、ま  
さに一石二鳥!(^~^)



もちろん始めは、コーンに当たりコーンが倒れた  
り、勢いが良く大きく回ることによってタイムロスなど、  
なかなか難しい様子…(ˉ\_ˉ)

そこで…

スタッフが車椅子のグリップを少しだけサポート。  
一緒に何度も回ることによって「コツをつかみました!」  
とメンバーさん(^^)v「やったー!」とタイムも少  
が縮んだメンバーさんも♪普段の車イスの操作にも  
つなげられるよう、今後も続けていきたいと思います(^~^)

これからも、楽しみながら、そして少しでも生活  
のお役に立てられるような運動を取り入れてまいり  
ます(^~^)

## 今年の野菜は…？

毎年恒例!?となる『クレヨン野菜作り』  
今年も、保護者様のご協力のもと「サンチュ」も新たに  
加わりスタート♪

### 【土作り+苗植え】

今年も、2種類の土  
プラス肥料をプランタ  
ーへ。慣れた様子でス  
コップで混ぜ込み、優  
しく苗植え♪



### 【水やり】

メンバーさんのお仕事  
水やり。「美味しくな～  
れ♪」気持ちも伝わり、  
立派に青々と育ちました



### 【収穫+調理活動】

新鮮なサンチュは、ツナ  
と一緒に大豊作のミニトマ  
トも添えてサラダでいた  
だきます♪

大切に育てた野菜は、よ  
り美味しかったです(\*^^\*)

美味しい野菜をありがとうございました。

## 土用の丑の日

暑い夏を乗り切ろう！と、土用の丑の日企画を実施☆  
【うなぎ or 牛丼】←選んでいただきました。



郡山市の老舗『うなぎ  
〇代』さんの、極上うな  
重♪

【国産うなぎを使用した自慢のうなぎをご賞  
味下さい】と、お店のキ  
ャッチコピーに心が踊  
ります(\*^^\*)

「初めて食べるから大丈夫  
かな～」と、保護者様から  
の不安の声もありました  
が、美味しく召し上がりま  
した♪

自宅でうなぎを食べます  
というご家庭のメンバーさ  
んは、牛丼をチョイス。も  
ちろん美味しく召し上がり  
ました(^)



◆当初、重箱のうなぎを予定しておりましたが、お店  
の仕入れ上、変更させていただきました(；\_；)  
重箱ではありませんでしたが、「美味しい！」と、大絶  
賛のお言葉をいただきました。

## 特集

### ◆ルームエアロバイク購入◆

椅子に座ったままや、横になった姿勢で運動でき  
る優れもの☆足をペダルに乗せ、スイッチ ON で、  
自動的に動いてくれるハイテク  
なマシン。脚だけではなく、股  
関節を動かすことは、とても良  
い運動になります(^-^)



### ◆実践！！

今回、アランチェメンバーさんが挑戦!!  
車椅子に座ったままペダルへ足を乗せスイッチ  
ON!  
いつも全力のメンバーさん。かたっぱしうペダルをこ  
ぎ、エラー。続くメンバーさんも次々にエラー(；\_；)  
「力を入れないのは難しいです」とメンバーさん。

### そこで！！

頑張ってくれたけど、なかなか難しかったアラン  
チェメンバーさんに、『ヨギボー』購入！！以前アト  
ール記事でご紹介しましたヨギボー。力が抜け、みな  
さんリラックスモードへ…。「またお願いします！」  
と、メンバーさんへ評判も良く、大活躍です(^)v

では、エアロバイクの今後は…？



### ◆クレヨンで実施中!!

まずは椅子に座りスタート。緊張で力が入りエ  
ラーとなるメンバーさん(；\_；)スタッフがペダルを  
持ち、声を掛けながらサポート。動きを何度も確認  
し、スタッフがペダルから手を離すと…!?エラー  
になることなく成功!!まずは、少しづつ…(^-^)

今後も、雨天時など、ウォーキングマシンにプ  
ラスし活動に取り入れていきたいと思えます(\*^^\*)

### 新型コロナウイルス情報

#### ◆スタッフ コロナワクチン接種状況◆

*郡山市	… 12名	2回目接種	8月中旬
*本宮市	… 5名	2回目接種	8月中旬
*二本松市	… 11名	2回目接種	8月中旬
*大玉村	… 5名	2回目接種	8月中旬
*福島市	… 1名	1回目接種	受付待ち
*須賀川市	… 1名	2回目接種	8月中旬