



# ぽんぽこだより

2020年 秋号



介護老人保健施設 晴和会田上園

〒959-1512 新潟県南蒲原郡田上町羽生田乙572-35 電話 0256-46-7777

## 私のワークライフバランス

介護福祉士



このご時世、外ではなく家で過ごす機会が増え、家でもできるエクササイズが話題になっていますが、私は「体を動かしたい」というよりも「汗を流したい」と考えながら週に数回筋トレしかサイクリングをしています。

筋トレは新津や白根の大きな体育館内のトレーニングコーナーを利用します。ベンチプレス85kg超えを今年の目標に頑張っています。

田上は坂道が非常に多いので、サウナスーツを着て上り下りしながら10kmほど自転車をこぐだけで相当な運動になります。今はマウンテンバイクという重くずっしりとした物を使っていますが、軽くスピードが出やすいロードバイク（この個体は安くても6,7万して、私の欲しいCannondaleというメーカーだと10万を軽く超えてしまいます）が欲しいなと考えるようになり、ネットで調べたり中古店を巡っています。

介護に従事するにつれ、利用者様だけでなく私自身の身体のメンテナンスの重要性も考えるようになり、上記の運動をはじめ食事や睡眠のことなど多方向へ気を遣えるようになりました。

ネットやテレビの情報をよく見るようになり、その情報の中から自分の体に合ったもの・続けやすいものを取捨選択しながら取り入れて、日々楽しみを持って生活しています。

# 田上園まつり代替による文化祭開催 IN2020年8月30日(日)

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、まつりが中止となり、「文化祭」としてご利用者の皆様と職員とで一緒に作品作りを行いました。



どれにしよう  
かな・・・  
迷う♡



これも  
いいわね☆

大切な人の写真を飾って  
いただきたいと思って  
います♡



完成品がこちら！  
どの飾りがいいか考え、  
一緒に楽しみ、笑顔も  
多く見られました★



15時のおやつは、  
みんな大好きなチョコレート  
パフェを楽しみました！！  
コースターに疫病退散を願っ  
て「アマビエ」を採用！  
こちらも喜ばれました。

