

すこやかかい

発行日2018年8月2日

第88号

介護予防センター北光

(011)752-6110

発行者 花松 真秀

洞爺湖へ行って来ました!



7月19日のすこやか倶楽部は、バスレクで洞爺湖方面へ行ってきました♪
お天気にも恵まれ、気温も暑すぎず、長時間のお出掛けには最適な気候でした。
まずは大友恵愛園を出発してから1時間半の中山峠でトイレ休憩。当然少し減ったお腹を満たすべく、皆さん揃って揚げいもを美味しく食べていました(*^_^*)
次に目的地の洞爺湖へ到着し、洞爺湖汽船へ乗り込みました。ここからは、昼食を遊覧船の中で頂きながらゆっくり湖を満喫する「ランチクルーズ」の時間です。
食べ終わった方から船を上がり景色を楽しみました。
下船後バスに乗り込み、伊達の道の駅へ移動。お買い物やアイスを食べたり少しゆっくり過ごせました。その後高速に入り札幌へ向かいましたが…、途中アクシデントに合いながらも無事に帰って来ることが出来ました～。皆さん、お疲れさまでした!



↑揚げいも等食べながらお喋りも楽しそう(^-^)



↑夕々のコンサドーレバス! レアですよ♪



↑昼食、豪華に頂きました!



キリッ

↑カモメ全然逃げません



↑洞爺湖の中島。ブルーが綺麗でした(*^^*)



↑美味しいよ～! と笑顔で♪



↑カモメの餌やり。迫力ありましたね



↑中島をバックに記念撮影(*^_^*)

どもんなおみ先生の健康体操教室行いました!

7月23日のすこやか倶楽部は転倒予防教室でした。この日はすこやか倶楽部に何度も来てくれている“どもんなおみ先生”に来て頂きました。
どもん先生の体操は、ゆっくりとした呼吸を意識して行います。座ったまま行う体操や椅子から立ち、全身を使う体操を行いました。そんなに激しい体操はしていません、じっくりと汗が出てきました。さらにボールを使う体操や座ったまま行なう「座・ソーラン」も実施。初めての方もいましたが、最後の「やあ!」のポーズは皆さん元気に決まっていました。



↑最後は座ったまま行う「座・ソーラン」!



「やあ!」の決めポーズもバッチリ決まりました!