

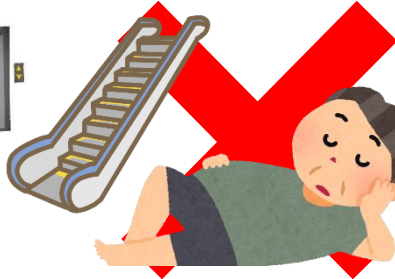
今日から始める! ウォーキング…もっとからだを動かそう!

適度な運動は、肥満や生活習慣病の予防に欠かせません。
特に、腰やひざに負担をかけず気軽にできるウォーキングは、最適な運動といえます。

CHECK! こんな心あたりありませんか？

- ① いつもエレベーターやエスカレーターを利用する。
- ② 休日は家でゴロゴロしていることが多い。
- ③ 最近、運動をしていない。
- ④ ズボンのベルトの穴が1つ外にずれた。
- ⑤ 車で移動することが多い。

これらは運動不足のサインです。健康を守るために早めの対策を！



WALKING POINT

- ① あごを引いて、視線は前方へ!
- ② 胸を張り、背筋を伸ばす!
- ③ 腕は大きく、前後に振る!
- ④ 肩の力を抜く!
- ⑤ 膝とつま先は、常に正面を向く!
- ⑥ いつもより早歩きで!
- ⑦ 踵から着地し、つま先で地面を蹴る!
- ⑧ 歩幅はやや大きめに!



歩けばこんなに健康になる

- 体脂肪を燃焼
- 脳を活性化し、老化を防止
- 心肺機能を改善
- 足腰を強化、筋肉の衰え防止
- 生活習慣病の予防・改善
- 骨粗しょう症の予防
- ストレスの解消

年代別の運動所要量

年 代	目標心拍数(1分あたり)	1週間の運動量(分)
20歳代	126～130/分	180分
30歳代	121～125/分	170分
40歳代	116～120/分	160分
50歳代	111～115/分	150分
60歳代	106～110/分	140分
70歳代	105～110/分	130分

心拍数(脈拍)の簡単な測り方

写真のように手首に手をあてて、15秒間、脈を測ります。
それを4倍にすると、1分間の脈拍数(心拍数)を割り出せます。





ART FLOWER



盆栽で培ったセンスの
良さを遺憾なく発揮!





3.14
White
Day

HAPPY WHITE DAY

プリンとお饅頭で、ハイ！チーズ！

ポーズをとって頂き、ありがとうございます。今年も美味しそうな笑顔が多く見られました。



ミスマッチ！？



プリン、美味しそうですね。

3月の 誕生日会

3/26

ひな壇の3月誕生日の入居者様

HAPPY BIRTHDAY

お礼の挨拶



祝いの歌



3月は、12名の入居者様が
誕生日を迎えられました。
これからもお元気で
お過ごしください。

入居者様

まっちゃんの投稿随筆

亡き妻を悲しませない Vol.6

高齢者施設に入居して3年余りが過ぎた。
ささやかな一戸建て住居を購入し妻と2人でつましく生きてきた
のだが、その暮らしもわずか25年足らずでついえ、
今は空蟬(うつせみ)にも似た日々である。
この年齢になり、長年連れ添ってきた妻に
去られることは、生活のすべてを失ったに
等しい衝撃である。妻が逝ってはや
3年余りが過ぎようとしているが、
私の暮らしは3年前に止まったままだ。
妻を慕うばかりで新たな希望も湧かない。妻と過ごした年月は、
私の人生であり、その思い出とともに忘れ去ることはない。
施設には、苦楽を分かち合い生きてきた伴侶に先立たれた
人が多い。皆、胸に秘めていることは同じであろう。
交わす会話の中に、亡くした人についてはひと言も口にせぬ、
けなげさがある。先々には、明るい希望は見えないが、
生ある限り気力と体力だけは持とう。
亡き妻を悲しませないために。



苦楽を分かち合い生きてきた伴侶・・・
亡くなくても、心の中に生き続けて
いるんですね。



定年退職のお知らせ

この度、私事で大変恐縮ですが、
グランドホーム古国府・秦隆利は、
4月30日をもちまして退職することとなりました。
在職中は大変お世話になり、ありがとうございました。
心より感謝申し上げます。
引継ぎは、後任の富永晃へ行っておりますので、
何かございましたら、ご連絡いただけますと幸いです。
今後ともグランドホーム古国府へのご支援を
よろしくお願いいたします。
末筆ではございますが、皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈り申し上げます。

編集後記

4月は、色々なことを
始める月ですね。
特に社会人として一步を
踏み出した皆さんは
慣れない環境に悩まされながら、日々頑張っ
ているのではないのでしょうか。うまく気分転換をして
毎日を過ごして下さい。GO! GO! GO!!

