

デイホスだより

☆Vol.11☆

発行日：2023年3月3日

2023年がスタートして、気づけばもう春・・感染症関連の対策をしながら、今年度も皆さんと一緒に色々なプログラムを企画していきます。改めて宜しくお願い致します。

イベント報告

2022.10月「秋の運動会」

初の運動会、色々な競技でもり上がりました！



太宰府宅急便



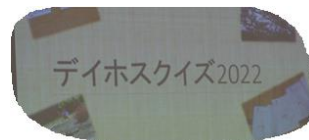
魚釣り★みんな真剣です



2022.12月「クリスマス会」



雪が降る寒い一日でしたが、ボッチャや玉入れ、スタッフクイズ等で身体も心もあたたまると時でした



デイホスクイズ2022



クリスマスのプレゼント。ほかほかセット、甘いもの系などなど。

2022.12月「冬の音楽会」



ヴァイオリンやピアノ、琴、カリンバ...と、様々な楽器の音色が会場に響き渡りました♪

OTのスタッフも参加してくれました☆感謝☆



カリンバ。オルゴール調の素敵な音色です。



とにかく楽しい！体の負担が少ないのもO（メンバーAさん）

プログラム紹介

WHAT's ボッチャ

ご紹介するのは、最近登場したボッチャです。

ボッチャとは、重度の脳性まひや四肢の障がいがある方のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっています。老若男女、年齢、障がいの有無にかかわらず、すべての人が楽しめるスポーツです。

【ルール】
ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれのボールを投げたり転がしたり、当てたりして、いかに近づけるかを競います。
※他のゲーム・ルールもあります
※一般社団法人日本ボッチャ協会HP参照



歩くことを楽しもう♪



セルフケア・コラム

【NEATのススメ】

食事誘発性体熱産生

10%

運動による代謝
5%

基礎代謝
60%

生活活動の代謝：NEAT
25%

心とからだの健康づくりのための情報コーナーです。私たちは病気の治療を目的に普段病院を受診しますが、健康を維持する為に自分で普段から取り組むことを予防医療といいます。

今回ご紹介するNEATとは、スポーツ等の運動ではなく、家事などの生活活動のことを指します。なんと、スポーツやエクササイズなどの運動よりも消費するエネルギーは高いのです！日常生活で少し気をつけるだけで効果的にエネルギーを消費することができます。

「立って料理」するだけでも運動です♪

※運動による代謝は個人差があります

普段の行動をこころがけるだけでOK



- ・ごろ寝でテレビをやめてみる
- ・バスや電車を使わず歩いてみる
- ・正しい姿勢を意識する etc・・・

あとがきコラム【自分に合うものを】

セルフケア・コラムでご紹介したNEAT（家事などの生活活動）の大切なポイントは、生活の中で身近にできることを見つけること、そして、人に合わせようとせず自分に合うものを取り入れることです。ストレス解消法や趣味活動も、人によってさまざまです。心身の健康のために実践することは、自分でやってみて、よさそうなもの、続けられそうなものがよいということです。無理せず、自分が楽しく続けられることを、ぜひ今からでも見つけてみませんか？ 振り返ってみると、できていることもたくさんあるはずです。（高橋）