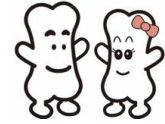


令和3年1月 若田だより



新年あけましておめでとうございます。

昨年は世界中でコロナ感染症拡大する中、接骨院、デイサービス、放課後等デイサービス等において、我々の施設から絶対に感染者を出さないと強い気持ちで頑張ってきました。

日頃から、医療、福祉の仕事はコツコツと頑張ることが大切であると考えて仕事をしてきましたが、正直これだけ長引くコロナウイルスに対する精神的な緊張から何度か挫けそうな時もありました。もちろん同じ思いをしているのは我々のような、医療、福祉の仕事だけではなく、様々な職業の方達がいつ終わるか分からないウイルス感染と戦って来ました。飲食の仕事など営業時間短縮に協力しながらの営業で本当に大変だと思います。こんな時だからこそ地域の皆様と力を合わせて感染が完全に収まるまで一緒に頑張りたいと思います。

2021年からの新たな試みとしては、昨年从我々スタッフが指導資格を取得しているアニマルフローというエクササイズです。現在6人のスタッフが指導するための講習を終えております。このアニマルフローのトレーニングは、コーディネーショントレーニングと呼ばれ、柔軟性や巧緻性（こうちせい）、バランス感覚などを鍛える目的で行われます。筋トレでは行わないような動作が多く、筋肉を大きくするというよりも体をうまく使えるようにすることが目的です。腰痛や肩の痛みの改善にはもってこいのエクササイズになります。ピラテスやヨガと違いは、動物の動きの真似をしながらエクササイズを行うため、楽しみながら行うことが出来、ダイエットにも効果があります。エクササイズの動画をHPにも案内させていただきますので、お時間がある時には是非御覧ください。

どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)
ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	1	0	3	4	0

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	0	0	2	0	1	1
午 後	3	0	5	0	2	4

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	0	3	2	3