

どんぐり 2022 Minkodo 夏 増刊号

5月15日に職員イベントの、「第2回体力測定会」が開催されました!!!
測定会には、浜江堂職員の代表者が参加しました。リハビリを中心に企画・運営を行ないました。
健康増進に繋げるために、自己体力を把握し日々の生活の見直しや健康の意識を高めるために開催しています。
今回から、各測定項目の高記録者と別に**素敵な賞**も準備されていたようです。
これを機に、日頃からの運動が定着し**心も体も元気になる習慣**が身につくといいですね。



うあ～

握力



頑張れ!!
オレの腹筋!

上体起こし



杉原科長の
視線が…汗

反復横とび



Jump!

立ち幅跳び



伸びろ～

長座体前屈



急歩

ん…?
あと何周…?



結局、結果は
空回り
気合入れ
心の一句
どんぐりも

杉原科長より 川柳で総括!

急歩する
脂肪と組んだ
二人三脚
ジャンプする
着地の後は
プツンプリン



杉原省吾
心の一句

かえりま賞

残念ながら、実年齢よりも体力年齢が上回ってしまった方です。



結果を見て運動年齢70歳…驚きでした。
入社して7ヶ月目、次回測定時は実年齢に
近づける様に来年度の目標にします。

介護支援専門員 石田さん

リハビリから頑張りま賞がでてしまいました(笑)
日頃から運動不足を感じているので
少しずつ運動しようかと思います。作業療法士 片岡さん



若かえりま賞

前回の測定よりも体力年齢が若返った方です。



前回の結果よりも若返っていたので良かったです。
次回の体力測定会でも若返れるように、
日々精進していきます! ケアワーカー 三好さん

日頃、子育てと家事で疎かになっている
自分の体力を知ることが出来て良かったです。

ケアワーカー 崎田さん

