

「マリン・ハウス」通信

令和5年10月号



足湯「マリンの湯」

10月11日、秋晴れの空の下、マリン・ハウスでは、初めての試みである足湯を皆さんで楽しみました。最初は皆さん戸惑い気味で、慣れない足湯に、「靴下を脱ぐの？」とためられるような方もいましたが、実際に足を浸けた瞬間、気持ち良さから自然と笑顔があふれ出していました。



足浴には、冷え性改善やリラックス効果、不眠解消、むくみ改善、免疫力アップと様々な効能が期待されます。また、足浴をすることで皆さんの足や指、爪の様子など健康状態を確認する機会にもなりました。

心地よいリラクゼーション音楽の流れる中、温かな足湯を皆さん堪能され、「次はいつやるの?」「また足湯やりたい!」など好評をいただきました。これから肌寒い季節に向かいますが、定期的に足湯の機会を開催することで、皆さんの健康を整える一助になればと思います。



たま工房のある一日



たま工房では時々、作業の手を一旦止めて作業方法の見直しを行っています。いつの間にか自分流になってしまっていないか、間違った方法になっていないかなど、職員が改めてみなさんの前で作業指導を行っています。これにより、仕上がりのミスを減らす事ができています。

また、この日はお誕生会。10月に誕生日を迎える方々は、皆からは誕生日の歌を、職員からバーステイクカードを送られとてもうれしそうでした。一言ずつコメントもいただき、和やかな雰囲気と包まれたひと時でした。



海でのレクリエーション

澄み渡る空気が心地よく感じられる日、とようみ工房では九十九里浜まで出かけ、屋外でのレクリエーションを楽しみました。怪我することが無いよう十分な準備運動を行い、さあスタート!

本日の種目は追いかけっこと綱引きです。追いかけっこでは、すぐに息が上がり普段の運動不足が露呈してしまったり、数歩でつかまってしまったりと爆笑の渦。一転綱引きでは真剣勝負さながらの様様。



「オーエス!オーエス!」と応援側にも熱が伝わってきます。かなりの綱引き兵がいるようで、少数側が勝つこともありました。綱引きのワールドカップがあれば、いい線行くかもしれませんね。皆顔を突き合わせて笑っています。コミュニケーション促進、ストレス発散に繋がった様子です。さて、晩秋の潮風でスポーツの秋を満喫した後は、おなかが減って「食欲の秋」。夕ご飯が気になりますね。



地域の清掃活動に参加しました

グループホームなぎさ苑では年2回行われる地域清掃活動に参加しています。

当日の朝、清掃地区のグループホームの利用者様と職員で清掃作業を行いました。最初に役割分担をして、効率よく作業を行っていきます。

みなでとても手際良くごみ集めを行ったおかげで、ホーム周辺の路地がとてもきれいになりました。



和太鼓の演奏会と演奏体験

マリン・ハウスでは、利用者様とご家族様による太鼓の演奏会をしていただきました。

晴天のもとで響き渡る大迫力の太鼓の音を全身で感じながら、観客の皆さんからは大きな拍手が絶えませんでした。また、太鼓の演奏体験では、多くの利用者様が参加され、宮太鼓をはじめとする立派な太鼓の音を体感する事ができました。リズムに合わせていっぱい太鼓を叩き、活気溢れる楽しい時間を過ごさせていただきました。

素晴らしい演奏と貴重な体験の機会を設けていただきました利用者様とご家族様には、改めて感謝申し上げます。



フレンス九十九里の日常

海のすぐ近くに建つフレンス九十九里では、天気の良い日には、皆で海まで散歩に出掛けています。最近ではすっかり秋らしい気候になり、「海風が気持ち良い」と皆さん楽しく散歩をされています。

また、九十九里の農園では今、大根を育てています。まだ芽が出たばかりですが、皆さん交代で水やりを行い、日々大きくなっていく様子を観察しながら、収穫できる日を心待ちにしています。



★★HAPPY★★
★★BIRTHDAY!!★★

今月誕生日を迎えた皆様
素敵な一年をお過ごし下さい!!



【お問い合わせ先】

自立支援センター マリン・ハウス
千葉県大網白里市南今泉 4832-7

TEL : 0475-77-1066

FAX : 0475-77-1067

MAIL: marinehouse@purple.plala.or.jp

随時見学体験相談受け付け中!!

<http://marinehousechiba.wix.com/home>