

免疫力を強化すること。

- ④血液循環…酸素と栄養を力で効率的に運ぶことで改善。
- ③皮膚健康…中性 pH が最も一度の洗顔料で肌を守ります。
- ②栄養改善…食物を消化する能力を活性化させます。
- ①筋肉鍛錬…歩行能力を強化することで軽い運動が可能になります。

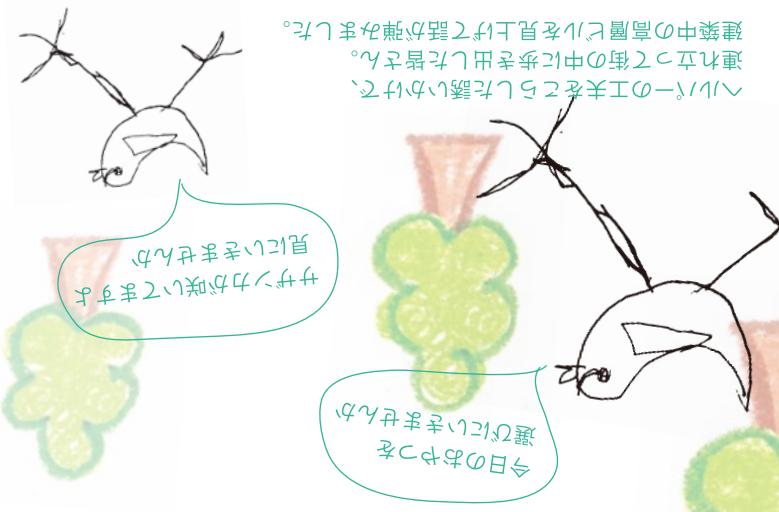
歩行訓練の効能

所長：田中美和子

心をよりよく保つための工夫です。新しい器具で運動したり、お出でになる際は、安全な歩行を心がけます。階段昇降の中でも、一足の踏み出しが安全な歩行となります。歩行時間は1日20~30分以上を目標とします。歩行訓練車椅子の方も一箇所、少なめの方も2箇所です。また小さなお子様は運動不足解消のため、歩く練習を心がけてください。お店新鮮な外気を吸い込む、樹木花を見ることからも、元気になります。車椅子の方も歩き方を外気浴の大切さを学びます。五感を刺激するところ、夜間の見聞を得る、そして何よりも、血液の循環を良くする、皮膚の保湿を得る、これら全てが歩き出る目的の効能に向かってあります。筋肉鍛錬



建築中の高層ビルを背景に歩く効能を述べています。
運転手として街の中心歩き出で歩く効能について、
歩く効能についての工夫をとる効能について、



歩く効能の大切さ

あなたの話、お聞かせください！

「Well Beeing」は読者の皆さんと一緒につくっていきます。
「こんな情報がほしい」「こんなことを掲載してほしい」というご要望がありましたら「Well Beeing」編集室まで、ぜひお気軽に寄せください。

掲載原稿募集のお知らせ

テーマ：“私が子供だった頃”400字程度、年代、性別を問いません。
※無記名希望の方は、その旨記してください。

連絡先

〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
シルバーネットビー[Well Beeing] 編集室

ポストインで
お願いします！

Well Being 幸福、福利、健康 Well Beeing 元気でいこうよ

Well Beeing



TAKE FREE! vol. 2



特集
外に出よう

企画・編集 田中 淳一 <編集長>堀越 郁子
デザイン CHIHIRO
表紙(イラスト) CHIHIRO
発行 株式会社シルバーネットビー
住所: 〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
電話番号: 04-2939-8900
ホームページ: http://silver-net-bee.com
発行日 2012年1月1日 第二号



AED (自動体外式除細動器) を備えています。
必要な際にはいつでもお申し出ください。

Well Beeing

外に出て街の活気を感じよう

自転車に乗って

自転車物語①

朝日新聞に、80歳を迎えた栃木県真岡市在住の男性が栃木県内全市町村を自転車で廻ったという記事がありました。この熱意とチャレンジ精神には敬服するばかりですが、ドイツには「トラック一杯の薬よりも、一台の自転車」という格言があります。ちなみにイタリアでは「医者に行くなら自転車で行け、そうすれば医者を素通りして酒場に行くことになる」とかなんとか。かくいう私も自転車に乗っています。たまに一日300km位走ってしまいますが(小手指から新潟まで辿り着くことになります)、自転車旅は旅行というよりも冒険という感覚が近いかもしれません。急峻な坂道に悪戦苦闘したり、迷った結果思わぬ風景に巡り会えたり…最短距離、時間短縮という概念から解脱する瞬間もあります。なにより自転車の移動速度は、流れる風景や空気・匂いを感じるのに最適なスピードです。



必ずしも遠くに行く必要はありません。身近だからこそ意外性に富んだ発見があり、これが心躍る瞬間もあります。少しだけ、日常生活から外に出てみませんか。

RinGO

犬の貰い手募集中

2011.7/4に職員宅で産されました。上段真ん中2匹の貰い手募集中です。左はメス、右はオスです。父親の犬種はチワワ、母親の犬種はチャイニーズクレストeddです。



私が子供
だった頃

大根締めのドンド焼き(長野市)

のんびりした正月の三が日が過ぎるとガキどもは俄然活気づく。1月15日のドンド焼きの日がくるからだ。隣の街に負けない大きなドンド焼きを作る為にしめ縄を集めなければならない。夜半にガキどもは庭先に作った薪の砕に集合し、しめ縄情報を交換し作戦を練るのだが、自身の標的である大根締め情報は秘かに隠し開帳しない。“大根締め”とは横綱が土俵入りの時に締めるまわしのような太ったしめ縄であり、是が非でも集めたいお宝である。俺はどこだ、お前はどこだ。そこは嫌だ、との話を打ち切るように「おめだらっちょもねえことこずに、いってくっしゃ」砕を守る者の一言で一斉に飛び出して行く。あらかじめ研いた草刈鎌を竹竿に結わいつけ、隣町のガキどもの目を避

vol.2
<2012.1月号>

SILVER-NET
Bee



さあ、ござっしょに

所沢生まれ、所沢育ちの黒岩さん。シルバーネットビーでのヘルパーの仕事は8年目になりました。きっかけは、お母様の介護を15年続けたことです。介護される方の気持ちもわかり、介護する人の大変さも経験しました。同じような御家族の負担を減らしたい、その気持ちがとても強いそうです。気乗りしない方の気持ちを笑顔でひと押し、更に言葉でひと押し、徐々にのってくる笑顔を引き出す名手です。暮が好きな方のお相手が出来るように、3年前から勉強し、半年前からは先生について修行中です。



食後のひととき



教えていただく



入浴後の笑顔

"向いているみたい"と大きな笑い声がとても元気、料理も得意なヘルパーの黒岩さんを紹介しました。



ご利用者 寄稿 職員

60年前の子供・Dragonさま

けるように、予てから目をつけたガラス屋に向かう。小雪の降る薄暗い軒先にほんのり浮かぶ大根締めに鎌を当て、一気に鎌を搔き落とす。勢いあまったく鎌はトタンで覆われた雨戸を強くたく。がっしゃーん。「こらー」の声を背中に脱兎のごとく逃げるワルガキ。当日、田んぼの真ん中に積み上げられたしめ縄は、餅を頬張る周りの人々の顔を赤く染め、書き初めと共に炎となって舞い上がる。

今年も一年 Well Beeing!

