



所長 田中美砂子

電影《亂世佳人》、《亂世紅樓夢》。

身体的力量在体内可以分为两大类：肌肉力量和耐力。肌肉力量是指人体在运动时能够产生强大推动力的能力，而耐力则是指人体在长时间内持续进行运动的能力。这两者对于完成一项任务来说都是必不可少的。

九、仲尼篇之三

あなたのお話、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
お寄せください。

掲載原稿募集のお知らせ

テーマ："私が子どもだった頃"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！

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) MION
発行 株式会社シルバーネットビー
通所介護事業所<デイサービス>
デイサービスセンター小手指
シルバーネットBeeデイサービスセンター
訪問介護支援事業所<ホームヘルプ／ヘルパー派遣>
居宅介護支援事業所<ケアマネジャー／介護相談>
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-28
電話番号: ☎0120-978-023
FAX番号: 04-2939-8900
ホームページ <http://silver-net-bee.com>
発行日 2012年7月1日 第五号



Well Bee ing



Well Beeing

からだの力をぬいてリラックス

マイヨジョーヌ

オリンピック、サッカーワールドカップと並び、世界三大スポーツイベントとされるツール・ド・フランスが開催されています。100年を超える歴史を持ち、全世界で20億人もの人々が熱狂するこのツール・ド・フランスは、23日間で21ステージ走り、アルプス、ピレネー両山脈を越え、総走行距離は3500kmにも及ぶ自転車レースですが、実は団体戦というのをご存知でしょうか？1チームは9名（エース1名＋アシスト8名）で構成され、エースを勝たせるためにアシストは、時に風除けとなってエースを牽引し、補給食やドリンクを届け、エースがマシントラブルに陥ったならば自分の自転車を差し出すことも。エースの勝利はチーム全員の勝利として喜びを分かち合います。また21ステージそれぞれで勝者（ステージ優勝者）は誕生しますが、もっとも栄誉あるのは総合優勝です。総合優勝は各ステージの合計走破タイムを競い、総合優勝者にはすべてのロードレース選手の夢である黄色いジャージ、マイヨジョーヌが与えられます。チームによって戦術が異なり、勝利よりもスポンサーへのアピールに専念する等様々な思惑が交錯する中で有機的に進行するのもこのツール・ド・フランス特有の味となり、レースを盛り上げます。さて今年はどんなドラマが繰り広げられ、栄光のマイヨジョーヌは誰が獲得するのでしょうか！？

RinGO

子どもと触れる

ときどき、職員の子ども達が来てくれます。子どもの笑顔は“魔法のくすり”みんなの顔がぱッと明るくなり、元気な声がかかります。いつもありがとうございます！また来てね。



私が子ども
だった頃

私が子どもだったころ、私は本の世界に住んでいた。家にある本では量が追いつかず、いつしか甘ったれの末っ子が、バスと電車を乗り継いで遠くの区立図書館まで一人で行けるようになった。往路で読むための本をまず鞄に入れ、バスの中も、歩道橋の昇り降りも、本を読みながら。お布団の中、懐中電灯で照らして本を読むのも楽しかったし、お風呂で本が読めないかとビニール袋に入れてみたこともあった。暇な時は、岩波少年文庫の『ドリトル先生』シリーズを「好きな話の順」「背表紙の色の順」等に並べ替える。庭の木の洞の中に人形の家具を置き、針金

本の世界に住む子ども

で作った小さいハンガーに洋服をかけ、『床下の小人たち』の住処を作った。風の強い日は『メアリー・ポピンズ』のように飛べないかと傘をさしてみたり、『ナルニア国物語』を真似て念のためクローゼットの中を覗いてみたりもした。母は良い児童書を見つけては取り寄せて、本と私を出会わせてくれた。本を読む時間がいくらでもあった、子どもの私は幸せだった。



自転車物語③

vol.5
<2012.7月号>

SILVER-NET
Bee



キーボードに誘われて

“唄いましょうか～？”歌のお好きな方達に声がかかり伴奏を頼まれると、他の仕事の手を止めてキーボードに向かいます。リクエストに応えて唱歌、童謡、歌謡曲など幅広いジャンルをすべて暗譜で弾きこなします。イントロが流れると職員手づくりの大きな歌詞カードを見ながら、みんなの指先がトントンとテーブルをうち、肩が揺れからだの力がぬけて歌声が力強くなります。レパートリーを増やすため週二回のピアノのレッスンは欠かせません。またトランプやカルタ、坊主めくりなどのゲームの仲間となり、一緒に笑顔になって楽しい時間をつくります。“お祭り、お笑い番組、競馬放送、路線電車めぐりが好き”それは“笑い顔とワクワクする気分が大好きだから”という職員の雅彦さんを紹介しました。



♪ 楽しく唄おう ♪

歌を唄うことは腹式呼吸になり、内臓をマッサージする効果があり血行が促進され、内臓の働きが活発になるといわれています。



ご利用者 寄稿 職員

家族 八木千織さま