



運動プログラムからのご報告

今年も運動プログラムのメインイベントである高槻シティマラソンに出場いたしました。昨年のゲスト参加者は4名でしたが、今年は1名増え、5名の方々が【3km】【5km】を無事に完走されました。

「目標タイムがでた！！」り、「走ってゴールできた！！」り、と

運動プログラムの成果が発揮できたと、ゲストの方々と共に、喜んでおります。

運動プログラムでは、高槻シティマラソンを見据えて【持久力向上】を意図したメニュー作りをしてきました。

半年前から実践を意識したトレーニングを開始し、三ヶ月前からは20分マラソンを取り入れるなど本格化しました。

目的は、【持久力向上→ゴールできる】ことで、【積み重ねた努力によって得られる成果としての達成感】を体験して頂き、それによって健康維持だけではなく、率いては、日ごろの生活・仕事でも一層前向きになって頂ければ、という願いも込めての取り組みでした。

ゲストの方々の目を洗われるような輝かしい笑顔を拝見でき、格別のやりがいも感じさせて頂きました。有難うございました。

この運動プログラムも早5年目を迎えようとしております。発足時から、体系的プログラムを提供したいと考えておりました。しかし日々の業務に追われ、目標が遠すぎるように思える時期もありました。今回は皆様のご支援のお陰で、嬉しい報告をさせて頂きました。真に有難うございました。

この感動を胸に、引き続き、より良い運動プログラムを提供できるよう努めて参ります。

※運動プログラムに関するご質問等は担当までお願い致します。

前穂通信

まええほ
つうしん

発行日	2010年1月1日
発行元	自立センター前穂 〒569-1022 高槻市日吉台 1番町21-18 072-689-8600



忘れ物の件

ショートステイご利用の際、忘れ物や取り違いなどで、ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

冬場でお一人の荷物量が増えたことや、自立促進の観点から自己管理に取り組ませて頂いている事もあり、職員間でも問題意識を持って対応しておりますが、目に見えた結果にはつながっておりません。そこで再度、皆様にご願いがございませう。

◎ご持参物には必ず全てにお名前をご記入下さい。

無記名のお忘れ物は、一定期間保管後に処分をさせて頂くと申し上げているとはいえ、靴や上着の場合は取り違えた方々同士の交換や返却のため、スタッフが翻弄されてしまうことがあります。是非とも、円滑なショートステイ運営にご協力頂けますよう、宜しく願い申し上げます。