

こころ、うきうき!

大和YMCAニュースレター



〒242-0017 神奈川県大和市大和東三丁目3番16号

電話：046-264-3192 FAX：046-264-3551

発行日：2021年4月15日 発行責任者：館長 益 聡

社会福祉法 横浜YMCA福祉会

大和YMCAライフサポートセンター



2021年度 横浜YMCA 基本聖句

愛をもって心から尊敬しなさい。

互いに平和に過ごさないさい。

テサロニケの信徒への手紙Ⅰ 5章13節

スタッフ紹介

大和YMCA ライフサポートセンター

2021年4月から異動により仲間に加わったスタッフの紹介をさせていただきます。



大和YMCAグループホーム所属 佐々木 美智

生年月日：前回東京オリンピックが開催された年の8月5日です。

出身地：宮城県仙台市

学生時代の部活：中学は軟式テニス部、高校は家庭部でした。

犬派？猫派？：詰め込んでゴソゴソしてるハムスターかも。

最後に一言：高齢者事業は初心者です。よろしくお願いいたします。



大和YMCAグループホーム所属 松尾 直

生年月日：1969年4月26日

出身地：川崎市

学生時代の部活：サッカー部に所属していました。

犬派？猫派？：犬派です。

最後に一言：今年度から大和に再び来ました。地域にさらに愛される大和YMCAにしていきたいと思います。



深見大和地域包括支援センター所属 谷保 萌子

生年月日：1990年5月3日

出身地：神奈川県鎌倉市

学生時代の部活：吹奏楽

犬派？猫派？：少しの差で猫！両方好きです！

最後に一言：毎日笑顔で頑張ります！たくさん話しかけてください♪

保育園スタッフ紹介

保育園

2021年4月から新園長となるスタッフの紹介をさせていただきます。



大和YMCA保育園 園長 岩間 陽子

生年月日：4月生まれの牡羊座

出身地：愛知県

学生時代の部活：陸上部、工芸研究会など

犬派？猫派？：どちらかと言えば犬派

最後に一言：ワクワクドキドキしています。皆様、地域情報等教えてください。

卒園・入園

保育園

大和YMCA 保育園では、3月31日に出発式、4月1日に入園式を行いました。

2歳児リス組の出発式では、翌日からみんな違う保育園や幼稚園に行くことになるため神さまにどうぞ守ってください、とお祈りしました。また、アルバムとペンダントを渡しました。入園した時は歩けなかった子も、2年間でとても大きく成長しました。

お昼ご飯はみんなの大好きなメニューでカレーライスにお浸し、スープとフルーツでした。カレーライスにはサクラ型の人参が乗っていました。おやつも特別メニューでイチゴのケーキ。イチゴに大興奮であっという間に空っぽになりました。りす組さん、卒園おめでとう！



また、4月1日からは1歳児4名が加わり14名でスタートとなりました。入園式ではお父さん、お母さんも参加頂き、賛美歌を歌ったりお祈りしたり、自己紹介をしたりしました。これからどうぞよろしくお願いたします。



ひな祭りイベント

デイサービス・グループホーム・保育園

3月3日のひな祭りには、各事業でそれぞれ食事やおやつ、その他イベントを行いました。

デイサービスでは、昼食にちらし寿司やすまし汁などの特別メニューをご用意しました。「美味しいね」「食べすぎちゃったよ」などの声が聞かれ、皆さんに喜んでいただくことが出来ました。午後はひな祭りの歌を唄い、ひな人形と一緒に扇子を持っていただき写真撮影をしました。



グループホームでは、やはり昼食にてまり寿司等をご用意し、おやつにはひなあられとおせんべいを食べ、懐かしい味を楽しんでいただきました。「おかわりはないの？」などと言って下さる方もいました。前日には桜餅をスタッフが作り美味しくいただきました。



保育園では、昼食はちらし寿司、おやつにひし餅色のゼリーを用意しました。歌を唄ってから食べました。ひな祭りまでに、おひなさまの飾りを作りました。この1年間で経験したことを発揮できるように考えての制作でした。



それぞれ工夫を凝らしたイベントで、楽しんで過ごすことが出来ました。

上半身の機能トレーニング

前々回に引き続き、湘南とつかYMCA 健康運動指導士瀬戸俊孝さん監修の、自宅で簡単に行える運動を紹介いたします。今回はタオルを使った上半身の機能トレーニングです。

用意するものはタオル1本です。

上半身前側の運動

- 丸めたタオルを両手で挟み、肘を張って押し合います。

指先が真っ直ぐ上を向き合わせるような形で、手掌基部（手のひらの付け根）で押し合しましょう。関節角度を4段階変えて実施してみてください。



手のひらの付け根で押し合う。

おへその前

あごの前

頭の上

背中



上半身後ろ側の運動

- タオルを横に広げて手と手の間を15cm位離して掴み、肘を張って左右に引っ張り合います。関節角度を4段階変えて実施してみてください。

おへその前

あごの前

頭の上

背中



※ご自身の体調に合わせて回数や負荷を調整してください。

横浜YMCAのホームページもご覧ください。URL:www.yokohamaymca.org