

ナイスケアだより

第85号

令和1年6月10日発行

最近、料理を本格的に始めました。

ホームヘルパーの会社の代表をしているにもかかわらず、料理の経験はなく、苦手です。しかし、食べることは好きで、以前から料理にトライしてみたい気持ちもあり、始めました。料理上手な人から簡単レシピなどのアドバイスをもらうこともあり、苦戦しながらも料理を楽しんでいます。

料理を始めて、毎日料理をする主婦の大変さと料理をする楽しさを感じています。献立の計画、買い物、調理、作った食事を食べるなど様々な行



程があるので、脳の運動にもなり物忘れの予防が期待できます。自立支援を進める仕事として、男性でも身の回りのことや家事ができるようになることが必要だと感じています。

料理経験のない方、新しい発見がありますので是非行ってみてはいかがでしょうか。

有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史



～ランニングクリニック～

先日、ランニングクリニックを開催しました。おととしの箱根山駅伝大会後から開催するようになり、2年目に突入しました。地域の方々の参加も少しずつ増えてきており、盛り上がりのあるクリニックになってきました。

そんな中、今回のクリニックは、箱根駅伝やニューイヤー駅伝で大活躍された特別コーチをお招きして開催しました。

特別コーチからは、肩周りや股関節周りのストレッチの方法などを丁寧に教えていただきました。参加者の皆さんはもちろん、私達スタッフにとっても勉強になる事が多くありました。一緒に走った参加者の方からも『テレビで応援していた人と一緒に走れるなんて感動した』と、喜びの声も聞かれました。



暑い中での開催でしたが、多くの知識を得られ、大変良いクリニックになりました。今後も特別コーチをお招きするなど、様々なイベントを企画していこうと考えています。

高田馬場でナイスラン！

五十峯 大貴