



# ここから元気



~こころとからだ「ここから」元気に！~



## 謹賀新年



あけましておめでとうございます。  
 本年も皆様の健康作りのお手伝いができるよう  
 スタッフ一同、精一杯努力して参りたいと  
 思っております。  
 また、利用者様及びご家族の皆様も今年一年が  
 良い一年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。  
 本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



## ここから己斐 体力測定会

ここから己斐の体力測定期間にエコール(業者の方)に来ていただき、福祉用具・トレーニンググッズの販売と姿勢チェック(姿勢分析)をしていただきました。皆さん自分の姿勢の状態がどうなのか気になるようで、ふるって参加されていました。結果は写真と共に肩の位置・骨盤の位置など詳しく分析されていました。皆さん、この結果を元に日頃のリハビリに励まれています。



左右の状態をバランスや姿勢を確認できます



前面・側面から撮影を行いました



お問い合わせはお近くの「ここから」各事業所へ

- ここから安東 TEL 082-872-2900
- ここから己斐 TEL 082-507-1101
- ここから阿品 TEL 0829-36-6355
- ここからキャンパス(デイ) TEL 082-507-3339
- ここからキャンパス(フィットネス) TEL 082-507-1001

トレーナーブログ

<http://ameblo.jp/cocokala/>

「ここから」の事業所情報は  
<http://www.g-wam.co.jp/>





# 毎年恒例！クリスマス会&忘年会特集



12月は各事業所で恒例の年末イベントを開催しましたので、事業所ごとの様子をご紹介します!!

## ここから己斐



ここから己斐では年末イベントとして、ビンゴゲームやカラオケ大会を開催させていただきました。  
ビンゴゲームはリーチにはなるものの…なかなかビンゴにならず、みなさん悪戦苦闘です(;)   
カラオケ大会では音楽に合わせて手拍子をしたり、時折一緒に口ずさむ方もおられ、大いに盛り上がりました。



今年のクリスマスも昨年に引き続き、ここから安東、ここから阿品にて、広響メンバーの山根啓太郎氏によるバイオリン演奏会を開催させていただきました。昨年同様「カノン」から始まり聞き覚えのある曲を面白いトークを交えながら演奏していただきました。

今回は勝手ながら、ここから阿品松田が個人的に映画「ニューシネマパラダイス」の挿入曲をリクエストさせていただきました。  
さらに「ムーンライトセレナーデ」「ムーンリバー」など映画好きにはたまらない曲も演奏していただき、何とも贅沢な一日でした。



## ここから阿品



## キャンパス



12月27日(火)「にぎやか年コイ祭」が開催されました。ここからキャンパススタッフ&ここから己斐スタッフとボランティアグループ「己斐上みらい」を中心に餅つき等を行い地域の方々とふれあいました。フィットネスでも同時にイベントを行い、ここから己斐のスタッフにも手伝ってもらいながらエアロビクスイベント(埜&岡のエグザイル)や、フラダンス発表など色々と催されました。ご利用者様方も餅つきや発表を見学され、楽しまれていたようです。

## ここから安東



安東ではバイオリン演奏会の他にも、昨年に引き続きトワイライト99(ボランティア)によるコーラスを聴かせていただきました。綺麗なハーモニーが響き渡り、利用者様、スタッフ全員が聴き入ってしまうほど素晴らしかったです。

### ここから俳句、川柳倶楽部

	牡蠣殻の	こもればも	年酒酌む	道端の	去年今年	引っ越して	手を上げて	初春の
	山に百羽の	冬の陽射しも	一升ビン	可憐な花に	夜空に雲の	住めば都と	声張りあげて	夢をたくして
	阿品の	安東	阿品を	キャンパス	阿品の	安東	阿品あげて	己斐
	冬の上野鳥	片山	横に置き	話かけ	流れたる	大内	伊藤	昇り竜
	茂子	暖かし	真尾	パス	永野	忠正	秀月	中尾
		伸生	篤	文香	波舟			善徳