



とまり木通信 2021年 5月号

椅子に座ってエクササイズに挑戦!



雨のため、「どこかの公園にこう」プログラムを急遽変更しました。とまり木で大好評(?)のエクササイズの椅子バージョンです。



腰やひざに大きな負担がかからないので、みなさんに大好評でした!

今後もいろいろなエクササイズを展開していきます!



肩を伸ばす体操!
ワシのポーズは
なかなか難しかった
なあ・・・

『とまり木菜園』の紹介

現在の菜園の様子。

(上) いちご

(中右) プチトマト

(中左) ピーマン

(下) きゅうり

スクスク育っていて、これからが楽しみです。



玄関のプチコーナー



これまで玄関にあったベンチが古くなったので、法人内のグループホームからもらったガーデンテーブルと椅子を置きました。

少しの時間のお喋りや休憩に利用してもらえればと思います。

メンバーさんとスタッフが磨いています!!

生活訓練事業所 とまり木