



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3 休	4 休
5 休	6 休	7	8	9	10	11 休
12 休	13 体力測定	14 体力測定	15 体力測定	16 体力測定	17 体力測定	18 休
19 休	20	21	22	23	24 避難訓練	25 休
26 休	27	28	29	30	31	



令和6年5月
(第12号)

まなびの場

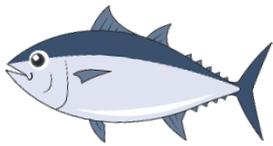
皆さん、筋肉には遅筋(ちきん)と速筋(そつきん)があることをご存じでしょうか?

生物の筋肉には、赤い色の「遅筋」と白色の「速筋」があり、持久力が高い「遅筋」を持つのが赤身魚(マグロ・カツオ等)です。

回遊魚は、泳ぎ回る為、持久力が必要なので赤身魚が多い。一方、白身魚(カレイ・ヒラメ)は、瞬発力が出る「速筋」を持っています。

我々、人間はそれを使い分けているわけですね。私はやり投げをしていましたので、「速筋」を使っていたわけですね!

皆さんも運動するに当たって、意識してみてください。以上豆知識でした。



いくゴーストーション雅

深田 葵



体力測定のお知らせ

5月13日(月)から一週間、体力測定を行います。【午前10:30~、午後14:30~】それに伴いレッドコードは行わないことと致しますので、ご理解いただければと思います。

避難訓練のお知らせ

5月24日(金)10:00~10:30まで避難訓練を行います。詳しくは当日にご説明致します。

ご利用者様の声👂

『桜を見に、船岡に行きました。杖を使わず坂を上ることができました。』

職員紹介



介護員 渋谷 恵美

日就苑から異動してきました。私も皆さんと一緒に体を鍛えていたらと思っております。どうぞよろしく願います!!

編集後記

五月は『立夏』を迎えます。この時期は春に咲いた花が散り、緑が生い茂ってくる頃で、田植えや種まきが始まる時期でもあります。

新米が楽しみです🍣

