

平成 28 年 9 月

ほ け ん だ よ り



こんげつ もくひょう
＜今月の目標＞

しよくよく あき たいりよく
スポーツ・食欲の秋。体力をつけよう

せんげつ せかいじゅう につぽん せんしゅ だいかつやく こ かくとく
先月は、オリンピックに世界中がわきました。日本の選手も大活躍され、41個のメダルを獲得されました。

かいさいち につぽん まうら なんべい あねったい
開催地は日本の真裏にある南米ブラジル、リオデジャネイロ。南米というと亜熱帯でジャングルがあって、

とにかく暑い！ ひとこと じ きにつぽん がつ がつごろ きこう いがい かいでき
一言のイメージがありますが、この時季日本の6月もしくは9月頃の気候で意外に快適

よう じかい ねん じもとどうきょう むか
の様です。次回2020年は、いよいよ地元東京でのオリンピックを迎えることとなります。

いつかつ きょうぎ どうきょう め はな
復活する競技もありますんで、ますます東京オリンピックから目が離せなくなりますね。

こんげつ もくひょう ふくさく かつどう ふうせん どうしよ
ところで今月の目標「スポーツ」ですが、福作のクラブ活動のひとつ風船バレー（当初はローリングバレ

一）があります。皆さんご存知のように年齢を問いません。どなたでも参加でき、なお且つ楽しく運動が出来

ます。準備は風船と動き易い服装に踵のある運動靴でよいのです。福作ではお隣 サンライズさんの体育館を

か しゅうい き つ たの ゆか い す すわ
お借りしていますが、周囲に気を付ければわずかなスペースで楽しむ床や椅子に座ってもいいんです。

ゑがる みな でき おも こんげつ まいとしおこな ぶつど がつ か すい
気軽に皆さんで出来るスポーツかと思えます。また今月は毎年行われています**スポーツの集い**が9月14日(水)

かいさい みな いっしょうけんめい はし すがた おおだま ころ すがた こじんきょうぎ だんたいきょうぎ
に開催されます。皆さんが一生懸命に走る姿・大玉を転がす姿・個人競技・団体競技などにおいてチーム

いったい けうかん おうえん がわ ひとり かんどう あじ いちにち ことしきんか みな あせ
一体となれる空間に応援する側の一人として感動を味わえた一日でありました。今年参加の皆さんもいい汗

かいて、いっただんげつ こうせいせき だ きたい
かいて、一致団結し好成績が出せることを期待しております。



みの あき けんこう ねんどう ほうふ しょくざい あじ くだ
実りの秋であります。健康を念頭におき豊富な食材をバランスよく味わって下さい。



＜今月の保健行事＞ 9/2(金) 磯貝医師相談日・9/5(月)～9/6(火) 体重測定

新宿区立新宿福祉作業所 富樫 勝江