



あじさいだより

令和7年3月号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園

<http://www.aiisaien.or.jp/>

何が自分にとっての幸せかプロになる前から理解していた

大谷選手が高校1年生の時に書いたオープンウィンドウ64



体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事: 夜7杯、朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標・目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

大谷翔平選手が野球選手として夢をかなえる入り口となった目標達成シート「オープンウィンドウ64(原田メソッド)」の発案者である原田隆史氏は陸上競技部を13回日本一に導いた先生です。原田先生は1960年生まれ奈良教育大学出身、独自の教育法である原田メソッドを教員生活の20年をかけ構築されました。

この表は大谷選手が高校1年生の時に書かれた「オープンウィンドウ64」ですが、何が自分にとって幸せか、プロになる前から理解しておられたそうです。ちなみに、今現在の大谷選手の目的・目標は「世界一愛される野球選手になる」このことです。

節分会



立春とはいえ、まだまだ北風が寒く雪が残る2月2日、あじさい園に、ベトナムの技能実習生、タムさんとチンさん扮する赤鬼と青鬼が登場しました！

最初は驚いておられた方も、元気で優しい鬼たちに「かわいいな」「なんやあんたらか」とすぐに打ち解け、おやつ



◎ご家族面会について

午前 10:00~11:00 の30分毎

午後 14:00~16:30 の30分毎 ※電話予約にて
・マスク着用にて消毒と検温の上、玄関ホール内での

◎外出について

予定が決まりましたら、相談員までご連絡下さい。

(お風呂や準備などの都合上、原則5日前まで)

外出時のお願い事項や届出について案内いたします。

外出可能時間帯：10:00~16:00

※感染症対応のため、面会や外出をお控え頂く

3月行事予定

3日(月)ひなまつり会 11日(火)防災訓練

10日(月)24日(月)喫茶

10日(月)21日(月)訪問美容

18日(火)防火訓練(日中想定)

23日(日)誕生日会 ~春のおやつ作り~

