

# がじまある通信<No.14>

年の瀬も近づくとつれ少しずつ寒くなり、沖縄にもようやく冬が訪れてきました。今年ももう少しで終わりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回のがじまある通信では、10月から始まった新しい訓練プログラムを紹介したいと思います。

## モルックのご紹介

がじまあるでは10月から新たに

「モルック」というスポーツを運動に取り入れる事になりました！元々はフィンランドの伝統的なゲームを元に開発されたスポーツで、簡単な



ルールながら戦略的な考えも少し要求される、老若男女問わず楽しめるスポーツとなっています。簡単なルール説明として

- ①モルックと呼ばれる棒を数字の描かれたピンに向かって投げる
  - ②倒れたピンが1本なら描かれた数字分の点数が、複数倒れた場合には倒れた本数が点数になります
  - ③2チーム交互に投げて、先に50点ピッタリ取ったチームの勝ち
  - ④ただし50点を超えるとペナルティとして25点に戻される
- というようになっています。投げるための腕の動き・体のバランス・棒に当てるための集中力・点数の計算等が要求されてきます。

それでは、10月から始まったモルックの活動写真をご覧ください。



## 予防センター新職員の紹介

予防センターに新しい仲間が増えましたので、紹介させていただきます

予防センターで12月から働いている  
下地と申します。皆さんと一緒に仲良く・  
楽しく・面白く運動が取り組んでいけるよう  
頑張りたいと思います。



気兼ねなく何でも聞いてください。ゆたしくうにげーさびら！！

＜発行元＞株式会社 アメニティプラス 〒901-2227 宜野湾市宇地泊 100  
デイサービスセンターがしまあ 098-942-8239 予防センター098-943-3192  
ケアプランうちどまり 098-942-8238 R3.12.1発行(年4回発行予定)