

ふれあい



第28号

平成30年8月20日
十日町市身体障がい者福祉センター

(今回の題字は橋本利夫様です)



春

4月センターのグラウンドに桜の花びらが舞い、一面ピンク色に染まりました。春の優しい陽ざしの中の散歩は心が落ち着きます。



春は植物や生き物の自然の様子を、目で肌で、感じられる季節です。

センターの花壇…色とりどりの花に癒されます。



ふれあいクラブの皆さんで
ナカゴグリーンパークへ…
お弁当を食べて、横になり…
ゆっくりと過ごしました。



木曜日利用の皆さんで、下条の水辺公園へ…桜が咲き誇り、さわやかな風吹く中、お散歩です！

太陽光を浴びることで、感情を穏やかにし、夜寝る準備を整えるために有効であり、骨を丈夫にする効果があります。気候の良い季節は、どんどん外へ出かけましょう！



春季遠方外出



ふれあいクラブ
5月13日(日)
上越市

ふれあいクラブの皆さんで、上越市に出かけてきました。
 愉快的サル劇場を見てたくさん笑った後は、大きな佐渡汽船に感動！
 「昔、船に乗って佐渡に行った事あるよ〜！」と懐かしそうに話す
 目が、とても輝いていました。



5月18日(金)
5月22日(火)
南魚沼市・魚沼市

今回は、「遠いと疲れが…」という利用者の声にお応えして、近場
 と遠方を計画し、希望を募りました。まずは、近場の塩沢。希望者
 が多く二日間に分かれて、出かけてきました。
 野の花館では、優しい水彩画と素朴な古民家にとっても癒されました。
 魚沼市の芝桜公園では、広い斜面に広がる花のじゅうたんに皆さん
 感動してきました。



6月29日(金)
新潟市

せんべい王国で手焼き体験をし、焼きたてアツアツのひと味違う
 せんべいをいただきました。新潟空港では、ピンクやオレンジのジ
 ェット機が離着陸し、迫力のあ
 る音と風を体験してきました。

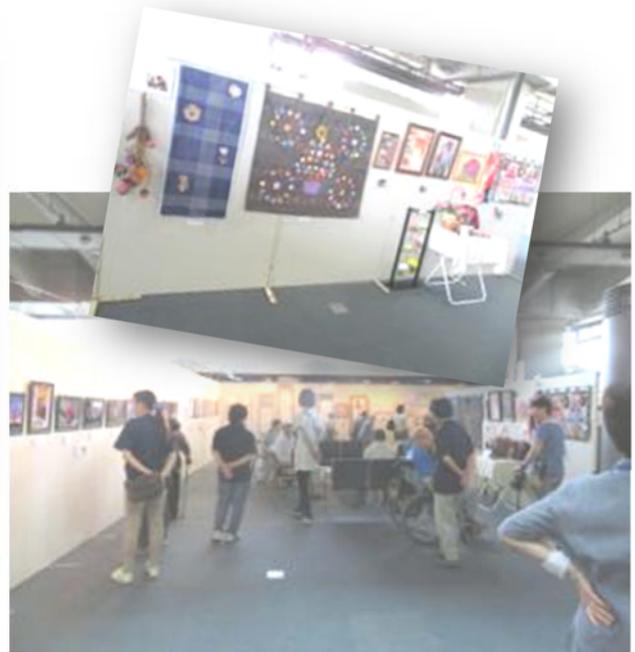


第8回ふれあい作品展開催



6月16日(土)～24日(日)情報館にて、「ふれあい作品展」を開催しました。昨年の来場者から、「目を引く場所に写真があると良い…」という意見をいただき、早速、取り入れてみました。今年は絵手紙にも挑戦し、今までと少し雰囲気の違いのある作品展示となりました。毎年のことながら、来場者からは、たくさんの励ましのお言葉とお気持ちをいただきました。本当に感謝いたします。

今後も障がいをお持ちの方が、笑顔で過ごせる場所でありたいと思っております。



ご意見・ご感想ノートより…



日によって、体調が優れない日も多いと思いますが、皆さんの作品を見て笑顔になったり、心が和み癒される人がたくさんいます。これからも応援しています。

センターに来る事で、皆さんが元気になれるという事は、人が人を癒すのだと思いました。人は人によって傷つくけれど、人によって救われるのだと思いました。

楽しみにしていました。作品をつくるエネルギー、集中力には、心から感嘆します。よい刺激、そしてくつろぎの時間をありがとうございました。

地域交流

～高校生が苗販売～

十日町総合高校の生徒が、学校で育てた花の苗を移動販売！

チリ〜ンチリ〜ンと鐘の音と共に、さわやかな笑顔の若者がやってきました。普段、なかなか買い物に出かける事のできないご利用者は、大喜びで玄関へ降りて行きました。自分の好きな花を買うことができ、生徒達もたくさん売れ、お互いが「よかったね〜！」と、最高の時間を過ごしました。



いっぱい売れた〜！
ありがとうございます
ございました！

野菜が採れたら、
また来てね〜！



ふれあいギャラリー

手芸教室

徳永 薫 様

手先がとても器用で、絵画、手芸、折り紙と、いろいろと挑戦し、いつも元気に頑張っています！



＜タペストリー＞

村山 イツ 様

細かい作業をコツコツとやる頑張り屋です！会話を楽しみながら、焦らずに 過ごしています。



＜タペストリー＞

健康維持に「ラジオ体操」のすすめ

ラジオ体操は、夏の風物詩としても知られる健康を促す体操です。ラジオ体操をする高齢者は、筋力・歩行能力の高さから、健康関連の QOL（自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念）が高い結果が出ています。

ラジオ体操の効果

- 不意の事態に備える身体づくり（13種類の運動で怪我防止）
- 血液やリンパの循環機能を促進（免疫力向上）
- 筋力アップ&代謝のアップ（400種類の筋肉を刺激）

時間帯別の効果

- 朝…・一日の生活を快適にする（筋肉や脳への血流を良くする。）
- 昼…・眠気防止と精神安定（血糖値の上昇を緩やかにする。）
- 夜…・寝つきを良くする（体内温度が上昇する。）