



支援だより 5月号

発行日：平成28年4月26日 Vol.174号

発行所：障がい者地域生活支援センターエンゼル妻有
(地域活動支援センターI型事業所)

トレーニングメニュー “無理なく運動”



自分の体力を調べてみませんか？

暖かくなり、体を動かしやすい時期になりました。自分の体力を調べてみませんか？当日は、市役所福祉課の保健師さんも来所し、運動の必要性などについてお話しいただく予定です。

十日町市総合体育館
「ネージュスポーツ
クラブ」の職員さんが指
導に来てくれますよ♪



■期 日：5月25日（水） 午後1:30～

■場 所：支援センター「活動室」

■持ち物：タオル、飲み物（水分補給用）、着替え（必要な方のみ）

【体力測定内容】午後1:30～（30分程度）

- ・身長、体重、血圧測定
- ・握力、バランス感覚、柔軟性、階段昇降、立ち幅跳び

【市役所保健師より講話】午後2:10～（40分程度）

- ・日頃から行う運動の必要性
- ・DVD鑑賞（予定）



5月の グループ活動

※グループ活動は、「皆さんのやりたいこと」を「皆さんで話し合い」、「皆さんで協力し楽しむ」活動です。

今月のグループ活動は…

「分じろう」に行ってみよう！

皆さん、本町2丁目旧分庁舎に新しくできた十日町市市民交流センター「分じろう」を知っていますか。

みんなで「分じろう」の見学に行き、「どんなところ？」「何をしているの？」などの疑問を確かめに行きませんか？

当日は「とおか市」の開催日で、「飲食」「販売」なども行われていますよ。

皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日：5月10日（火） 午後13:30センター出発（徒歩）
- 定 員：10名程度
- 申込締切：5月9日（月）

今回のグループミーティングは5月16日（月）午後1時30分を予定しています。このミーティングで「6月のグループ活動」を決めますので、たくさんの意見を話し合い、楽しいグループ活動を計画しましょう。

【4月のグループ活動報告】

4月20日（水）にDVDを見ながらストレッチや軽運動をしました。活動の参加者から「疲れた～」「この体操はつらい～」などの声があがりましたが、参加した方々は、普段の運動不足を解消できたと思います。



俺って、こんなニカラだ かい？

からだ動かすって気持ちいい〜♪

はなみ さくら たの お花見ツアーで桜を楽しんできました！

4月15日(金)に長野県須坂市の臥竜公園に行ってきました。桜満開はちょっとすぎていましたが、まだまだきれいな花びらがいっぱい！
 天気に恵まれ、バイキングのお店(すたみな太郎)でお腹いっぱい食べてきました。



りんじ かい かいさい 「臨時にこにこ会」開催！

- 期 日：5月12日(木) 午前10:00～
- 場 所：支援センター「活動室」
- 内 容：自主グループ『エンゼル友の会』年間活動計画発表



おくがいせいそう きょうりよくねが 屋外清掃にご協力願います！

- 期 日：5月16日(月) 午前10:00～(1時間程度)

※雨天の場合は5月23日(月)に変更します。

- 場 所：支援センター「駐車場」「通路」「側溝」
- 持 物：タオル、着替え(必要な方のみ)
- 掃除内容：草取り、側溝掃除、通路の掃き掃除など



車手や飲み物は
センターが用意します。



5月 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	③	④	⑤	6	7
【閉所日】		◎憲法記念日 【16:00 閉所】	◎みどりの日 【16:00 閉所】	◎こどもの日 【16:00 閉所】		健康相談
8	9	10	11	12	13	14
【閉所日】	昴の会 【川西】	●グループ活動 「とおわ市見学」 ●職員研修会 【15:30 閉所】	●たんぽぽの家 【松之山】 ●絵手紙教室 10:00～	●部室にこにこ会 10:00～ ●自主クラフト 活動 13:30～	昼食会 「豚肉の 甘辛寿司」	●健康相談 ●カラオケ 13:00～
15	16	17	18	19	20	21
【閉所日】	●屋外清掃 10:00～ ●グループミ ーティング 13:30～	クラフト活動 13:30～	味菜の会 13:30～	●自主クラフト 活動 13:30～ ●職員会議 【15:30 閉所】		健康相談
22	23	24	25	26	27	28
【閉所日】	※屋外清掃 (予備日)	クラフト活動 13:30～	無理なく運動 「体力測定」 13:30～	自主クラフト 活動 13:30～	昼食会 「鶏肉と野菜 あんかけ丼」	●健康相談 ●カラオケ 13:30～
29	30	31	★	★	★	★
【閉所日】		クラフト活動 13:30～				

★夜間の電話相談のお取り扱い(こまったことが起きたら)★

- 翌日以降(9:00～17:30)でも大丈夫な(間に合う)場合は、その時まで待つ。
☞「待てない!直ぐ解決したい!」または「緊急事態だ!」
- そのような時は、センターに電話をして下さい。
- 夜間等の電話は、特に緊急性がないと判断した場合は、通話時間を必要最小限としています。
皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いします。

社会福祉法人 妻有福祉会
障がい者地域生活支援センターエンゼル妻有
 〒948-0082 十日町市本町2丁目333番地1
 【電話】 025 (750) 7180 【ファクス】 025 (750) 7188