



支援だより

発行日：平成29年4月25日 Vol.186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)

5月号

第3回

無理なく運動で…

たいいよくそくていじっし 体力測定実施します！



あたたかくなり体が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？体力測定終了後に「スポーツレクリエーション」を予定しています。

いっしょに楽しく体を動かしましょう♪

■期 日：5月24日(水) 13:15センター出発

■場 所：十日町市総合体育館

■持ち物：タオル、うち履き、飲み物(水分補給用)、着替え

■申 込 締 切：5月23日(火)

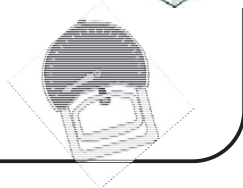
【体力測定内容】

・身長、体重、血圧

・握力、バランス感覚、柔軟性、階段昇降

【スポーツレクリエーション】

・スピードラダーゲッター



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」、「皆さんで協力して楽しむ」活動です。

スポーツレクリエーション

「ボッチャ」、「卓球バレーボール」をしよう!

以前、活動で「ボッチャ」、「卓球バレーボール」を行い、大好評でした。「またやりたい!」という声から、皆さんで話し合い計画をしました。

皆さんで楽しく活動しましょう!

■期 日：5月19日(金) 13:30~(1時間程度)

■場 所：支援センター「活動室」

■申 込 締 切：5月18日(木)



※ボッチャとは・・・
白いボールに赤・青のそれぞれのボールを投げたり、転がしたりして、いかに白いボールに近づけるかを競うスポーツです。



※卓球バレーボールとは・・・
卓球台の上でピンポン球を木の板で転がすスポーツです。ルールは、バレーボールと一緒にです。

※次回のグループミーティングは5月17日(水)午前11:00からです。このミーティングで「6月のグループ活動」の内容を決めます。たくさんの意見を出し合い、楽しいグループ活動を計画しましょう!

薩摩琵琶と尺八の演奏会に行きませんか?

■期 日：5月2日(火) 13:45~14:35 (13:15センター出発)

■場 所：十日町市立南中学校体育館

※電話での申し込みも可能です。☎750-7180

施設美化班より活動のお知らせ

屋外清掃を実施しますので、皆さんの協力よろしくお願いします。

●期日：5月9日(水) 10:00～※雨天の場合は5月11日(木)

●掃除場所：支援センター「駐車場」、「通路」、「側溝」

●掃除内容：草取り、側溝掃除、通路の掃き掃除など

※時間を見て、プランターの作業も行います。ご協力お願い致します。



お花見に行ってきました

4月14日(金)に上越市高田公園にお花見に行ってきました。桜が満開でとてもきれいでした。昼食は、食べ放題のお店に行ってお腹いっぱい食べて、上越科学館で大きい恐竜の模型などを見ってきました。桜を見る時間が少なかったですが、天気に恵まれ、楽しい1日を過ごしました。



高田公園



昼食



上越科学館

センターからのお知らせ

異動してくる職員紹介

5月から「平成園」より「上村明子」さんが地域活動の指導員として異動してきます。5月1日から支援センター職員体制は次のとおりになります。よろしくお願いします。

【センター長】 山田秀和

【相談支援】

金子真人
富井美香
小川和哉
村山絵理子

【地域活動支援】

上村明子
高橋由香

5月に老人福祉センター平成園より異動になりました上村明子です。皆さんと楽しく、さまざまな活動ができればと思っています。よろしくお願いします。

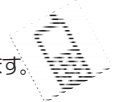


5月 行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
【閉所日】		薩摩琵琶と尺八の演奏会 13:15 出発	◎憲法記念日 【16:00 閉所】	◎みどりの日 【16:00 閉所】	◎こどもの日 【16:00 閉所】	
7	8	9	10	11	12	13
【閉所日】	たんぽぽの家【松之山】	●屋外清掃 10:00～ ●クラフト活動 13:30～	●郭の会【川西】 ●絵手紙教室 10:00～ ●職員研修会【15:30 閉所】	自主クラフト活動 13:30～ ※屋外清掃予備日	昼食会「マーボー豆腐」	カラオケ 13:00～
14	15	16	17	18	19	20
【閉所日】		●にこにこ会 10:00～ ●クラフト活動 13:30～	●グループミーティング 11:00～ ●味菜の会 13:30～	自主クラフト活動 13:30～	グループ活動「スポーツレクリエーション」ポッチャ他	
21	22	23	24	25	26	27
【閉所日】		●クラフト活動 13:30～ ●職員会議【15:30 閉所】	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「五目ご飯」	カラオケ 13:00～
28	29	30	31	*	*	*
【閉所日】		クラフト活動 13:30～				

※太枠欄は、ボランティアさんの受入れ可能な日です。

★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、連絡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 【FAX】 025 (750) 7188