

令和 元年 9月号

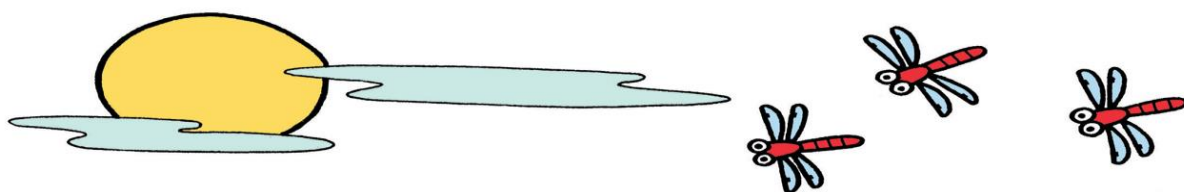
【第302号】

# ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 TEL82-8833（代表）

（知立市福祉の里ハツ田内） TEL45-7287（講座直通）



音楽療法講座

講座中の様子

# 講座紹介

『音楽療法講座』です♪ 毎月第1木曜日の午前10時00分から12時00分に開催しています。呼吸を整え準備運動をしてから、みなさんと歌を歌ったり、楽器を使って演奏したり、1人いくつかのベルを担当し、曲名を知らされず、先生の言われる通りに鳴らしてできた曲を当てたり、その日出されるテーマにちなんだ曲を先生がピアノで弾いてくださるので、曲名あてクイズをしたり、内容は、盛りだくさん!! 興味がある方は、ぜひ見学からでもいいので、遊びに来てください。



海の曲を流しながら、波をイメージして、みんなで大きな布を上下に揺らし、風船を飛ばしています。心がリラックスすると同時に、布の上下で風がかかるので、とても涼しいです。



続いては、『カラオケ講座』です♪ 毎月第1木曜日の午後1時30分から3時30分に開催しています。定期的に課題曲として、新曲を教えてもらえます。課題曲の練習の他には、福祉まつりの練習を兼ねて、好きな曲を歌ってもらいます。大きな声を出すことで、呼吸筋も鍛えられるし、頭の体操にもなりますよ。



## 9月1日は、防災の日です。

1923（大正12）年のこの日、関東大震災が発生したことで、この日付近は台風に見舞われやすいといわれる二百十日にあたることから、制定されました。この日には、毎年各地で防災訓練が行われます。

### 【 防災〇×クイズ 】

- Q1, 非常用として蓄えておく飲料水の目安は、1日1Lである。
- Q2, 非常用として蓄えておく備蓄の分量は、最低1日分必要である。
- Q3, 非常用持ち出し袋は、持ち出しやすいベッドの横に置くのが良い。

答え：Q1、×（1日3Lが目安）

Q2、×（最低2～3日分大災害には1週間分が目安）

Q3 ○（ベッドの横や玄関など、持ち出しやすい場所に靴と一緒に置く）

9月1日は『防災の日』です。地震・津波・火災・台風などの災害にあつてしまうと、日々の暮らしや心身の健康に大きな影響を及ぼします。日頃から災害への備えをしておくことで、災害発生時に早く安全に避難や対応ができ、被害を減らすことができます。しかし、たとえ大地震がきたからといって、必ずしも避難する必要はありません。自宅にいた方が、精神的にも肉体的にもいい場合もあります。避難が必要かどうかを見極め、必要と判断したら、なるべく早く避難するようにしましょう。

# 令和元年9月 デイサービス講座予定表

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
		オカリナ		音楽療法		
		パッチワーク	刺し子	カラオケ	陶芸	
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話		おえかきクラブ	健康体操	
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
休館日	敬老の日	オカリナ	絵てがみ		歌う会	
		パッチワーク		カラオケ	陶芸	
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
休館日	秋分の日	ペン習字	フラワーアレンジメント		書道	
		英会話		おえかきクラブ	健康体操	
9/29	9/30					
休館日	<u>て作りえほん</u>					

※ 表のアンダーラインは、日程を変更していますので、ご注意ください。

10:00～12:00

て作りえほん・オカリナ・ペン習字・ちぎり絵・絵てがみ  
フラワーアレンジメント・音楽療法・布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30

パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・刺し子  
カラオケ・おえかきクラブ・陶芸・健康体操

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 82-8833 (代表) 45-7287 (講座直通) FAX83-4070

担当：宇留生(うるう)・深川