

令和4年4月号

【第333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 Tel45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel82-8833（代表）



デンドロビウム ちぎり絵講座 磯貝美紀枝さんの作品

# 障がい者デイサービス講座へようこそ！

新規お申込みの方、更新の方、

ありがとうございます



昨年度も、コロナ禍のなか過ぎた1年でしたが、みなさんのご理解・ご協力のもと、終えることができました。ありがとうございました。

今年度もみなさんに、安心して講座を楽しんでいただけるよう、感染対策を万全にして、私たちもがんばりますので、どうぞよろしく願います。

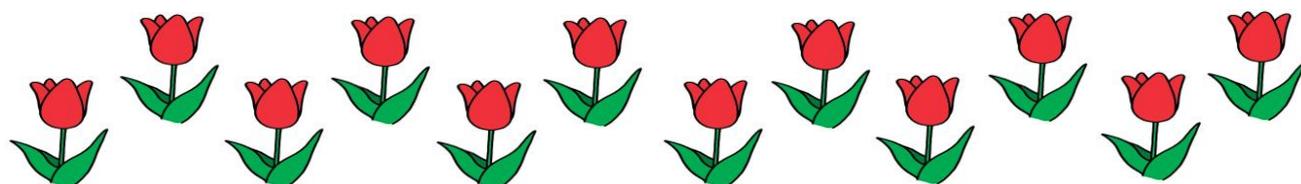
障がい者デイサービス講座は、身体障害者手帳のほか、療育手帳や精神保健福祉手帳をお持ちの方が、講座に参加することができます。現在、一部制限はありますが、講座はいくつでも受講可能です。また、ご自宅と福祉の里八ツ田間の送迎や、昼食（一部実費負担¥550）のサービスも実施していますので、安心して参加していただけます。趣味や教養を高め、より楽しく生活するため、たくさんの講座に参加し、お友達との出会いも楽しんでください。

年度の途中からでも、新規の方のお申込みを、随時お受けしています。知立市在住のお友達やお知り合いで、手帳をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ、ご紹介ください。

今年度の講座変更は、特にありません。

て作りえほん・オカリナ・音楽療法講座については、現在、受講者少人数のため、募集中です。こちらの受講も、ぜひ、ご検討ください。

今年度も、年間予定表をお配りしていますが、感染状況を含め、急遽変更する場合がありますので、毎月の予定表にて各自でご確認くださいよう、よろしく願います。



# ネガティブ感情が体を硬くする？

人間の体は怒りや不安など、ネガティブな感情があると、実際、体も硬くなってしまおうということをご存じですか？

体の中には、生命エネルギーの通り道といわれる「経絡（けいらく）」というものがあります。これは主要なものだけでも14本あり、イライラ・不安といったネガティブな感情が起こることで、そのうちのいずれかがダメージを受け、それと関係の深い筋肉が弱り、体が硬くなるというのです。

現在、世界中がコロナや戦争等の影響により不安を抱えながら生活しています。もちろん実際、外出や運動が自由にできず、運動不足が原因ということも多いと思いますが、このようなネガティブな感情があることで、ますます体が硬くなるというデータもあるそうです。

簡単な改善法としては、ストレッチが効果的だそうです。楽しいことや、好きなことを思いながら実践すると、体はより柔らかくストレッチ効果は上がります。

ようやく春を迎え、暖かくなってきました。活動しやすい時期でもありますので、気持ちも明るく、少しずつ運動量も増やしていけるといいですね。

## 座ってできる簡単体操（上半身）



1, グーパー体操：両手を伸ばした状態で、グーパーを繰り返します。

2, 肩回し体操：手を肩の上に乗せ、そのまま肩を回しましょう。肘で大きな円を描くイメージで。前に回したら、後ろにも回しましょう。



3, パンチ運動：片方の腕をグーにして伸ばし、逆の手はパーにして、胸の前に。その状態で交互にパンチを出します。決めた回数が済んだら、伸ばす方の手をパー、胸の手をグーに替えることで、脳トレにもなりますよ

4, 背筋を伸ばす運動：体の前で組んだ手をそのまま天井に向かって上がるところまで伸ばしましょう。ゆっくり息を吐きながら伸ばした手を降ろしましょう。



**(注意)：痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。**

# 令和4年4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
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日			太極拳			
			笑いヨガ		健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ		書道	
		パッチワーク				
24	25	26	27	28	29	30
休館日			フラワー		昭和の日	
			おえかき			

※ 4月は全講座1回になっていますので、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・太極拳・ちぎり絵・書道  
フラワー・絵てがみ・布の小物作り・歌う会

13:30～15:30 パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・笑いヨガ  
おえかき・陶芸・健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

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

担当 : 宇留生(うるう)・深川