

令和4年5月号

【第334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 Tel 45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833（代表）



令和4年度 英会話講座開講式の様子

各講座入講式を迎えました



4月になり各講座、初回開始日に開講式を行い令和4年度がスタートしました。(表紙の写真)

多数の方が意欲的に継続参加され、励んでいらっしゃる姿にいつも感銘を受けます。

今年度もみなさんが、無理のない程度に無事に通っていただけることを願っています。よろしくお願いいたします。



講座紹介

オカリナ講座です。コロナの影響もあり、なかなか思うように活動できていませんが、距離をとり、感染対策をして2時間練習をしています。

講座では、自分たちで練習曲(弾いてみたい曲)を選曲し、少人数ですがそれぞれパートに分かれて演奏しています。

興味のある方は、一度見学からはじめてみてはいかがでしょうか？

オカリナの透き通る音色に、ぜひ癒されにきてください。



講座の様子



過去のデイサービスでの演奏会の様子





新茶の季節がきました



茶摘みの歌にあるように、今年の八十八夜は5月2日です。これは立春から88日目を意味します。緑茶にはあらゆる病気の予防効果があるのは有名ですが、昔から「八十八夜に摘んだ新茶を飲めば、寿命が延びる」や「新茶を飲むと1年無病息災で過ごせる」といわれるようです。それだけ特に一番茶といわれるものにはカテキンをはじめ、冬の期間に蓄えた栄養成分が豊富に含まれているため栄養価が高く、深いうまみがあっておいしくなるので、特にこの時期はおすすめです。

では、1日にどれくらい飲んだらいいのか気になるところですが、健康な方なら、1日湯呑み10杯くらいは問題ないそうです。1日2杯以上飲む人は、認知障害になりにくく、5杯以上飲めばビタミンCの1日必要量の多くを摂取することができ、さらに脳梗塞の予防にもなり、7杯飲めば糖尿病改善になるというデータも出ているそうです。ただし、「過ぎたるは及ばざるが如し（ごとし）」といわれるように、いくら体にいいものであっても、飲み過ぎはタンニンやカフェインの摂り過ぎになり、目が冴えて眠れないとか、頭痛や動機、胃腸障害をおこすこともあるので、くれぐれも飲みすぎには注意しましょう。

座ってできる簡単体操（足の体操）

すべてイスに座った状態で行います。



1, 膝伸ばし運動：膝をピンと伸ばし、10秒キープ

2, モモ上げ運動：片足ずつ、交互にモモを上げます。モモを上げることで腸腰筋（ちょうようきん）とよばれる背骨と股関節をつなげる筋肉を強化することができます。



3, つま先立ち運動：かかとを持ち上げ、つま先に少し体重をかけ、ふくらはぎの筋肉が働いていることを意識し、今度は逆につま先を持ち上げることで、脛（すね）の筋肉を意識します。



4, 太もものうしろの運動：かかとをついた状態で膝を伸ばし、体を前に倒して、筋肉を伸ばしていきましょう

5, 内モモ運動：内モモをくっつけるように両足を閉じてキープします。柔らかいボールやたたんだタオルを挟むと、効いているのが実感できます。内転筋（ないてんきん）という内モモの強化につながります。

（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5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
休館日		憲法記念日	みどりの日	こどもの日		
8	9	10	11	12	13	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			健康体操	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ		歌う会	
		パッチワーク			陶芸	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話	おえかき		健康体操	
29	30	31				
休館日						

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