

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）



笑 い ヨ ガ 講 座 の 様 子

講座紹介



布の小物作り



完成品の巾着袋です

布の小物作りです。毎月第2木曜日10時から開催しています。講座名のとおり布で簡単な小物を作っています。実用的な作品が多いので、完成したら使えて無駄にはならないですよ。お時間のある方、見学からでもいいので、始めてみませんか？



簡単にできる全身運動（ラジオ体操）



- 利用者さんで習慣になっている方もいらっしゃると思いますが、誰もがご自宅で手軽にできる運動としてラジオ体操はおすすめです。効果として、
- ① 日常生活で動かさない筋肉や関節を使うので、全身の血行を促進します。
 - ② 酸素や栄養が末端の細胞にまで運ばれ、脳細胞も活性化します。
 - ③ 左右同じように動かすため、体のバランスがよくなり、転倒防止や、肩こり、腰痛、体のゆがみを正すことができます。
 - ④ 大きく呼吸することで、自律神経も整い、リラックス効果も得られます。
 - ⑤ 体をひねったり、曲げ伸ばしをすることで、腹部の体幹を鍛え、内臓を刺激し、消化の促進や便秘の解消につながります。

一般的に知られているラジオ体操は、第1と第2があり、**第1はおもに姿勢を正して呼吸を整えるのが目的で、第2は、第1より動きが大きいので、筋力強化ができ、運動不足の解消**になります。立って行うことが難しい方は、座った状態で上半身の強化に努めるだけでも、全身に良い結果をもたらします。

上記のようにいろいろよい効果がありますが、注意点として体操中は呼吸を止めてりきんでしまうと脈拍や血圧が上昇したり、りきむことで筋肉が硬くなって伸びなくなったり、かえって血行が悪くなってしまうので、注意が必要です。できなくても無理に伸ばすことはせず、毎日少しずつでも継続することが重要で、徐々に柔軟性の向上や血行増進による肩こり・腰痛の回復が期待できます。

意外に知られていない「障がい者マーク」



この中では一番よく見かける標識です。左右どちらも世界共通で使用されている障がい者を意味する国際シンボルマークです。このマークは公共施設やトイレ、駐車場で見かけますが、障がい者が安心して利用できることを表しています。車に貼っているのもよく見かけますが、法的効力はないそうです。通称「車いすマーク」と言っても、必ずしも車いす利用者を限定するものではなく、すべての障がい者を対象とするものです。



別名「四つ葉マーク」は、道路交通法規定の標識で、肢体不自由の方が条件付きで普通免許を取得された場合に、車の前後につける障がい者マークです。車への表示は、努力義務なので、たとえ表示していなくても罰則はありませんが、表示してある車に幅寄せや割り込みをした場合は、道路交通法違反により罰せられます。この標識を貼ることによって、障がい者を他の運転者から守ってくれています。



「蝶のマーク」は、聴覚障がい者専用の標識です。聴覚に障がいを持つ人も目で周囲の様子を確認できる広角ミラーを車に取り付けることにより、普通乗用車の運転免許取得が可能ですが、その場合、この蝶のマークを車に貼って走ることが条件となっているため、義務になっています。このマークを義務化することで、他の運転者に違法行為がないよう促し、障がいを持つ方も安心して運転できるためのものです。

お知らせ



10月14日（金）は、年間予定で「福祉健康まつり」準備のため、「書道」と「健康体操」が休講になっていましたが、まつり開催日変更に伴い、講座を開講します。お間違えのないよう、ご注意ください。

令和4年10月 デイサービス講座予定

上段 午前

下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日			太極拳			
		パッチワーク	笑いヨガ		陶芸	
9	10	11	12	13	14	15
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	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	て作りえほん		絵てがみ		歌う会	
		パッチワーク			陶芸	
23	24	25	26	27	28	29
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	
30	31					
休館日						

10:00～12:00

て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ
フラワー ・ 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 ・ 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