

令和5年4月号

【第345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）



パソコン講座

講座中の様子



# 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、無事に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、がんばりますので、どうぞよろしくお願ひします。

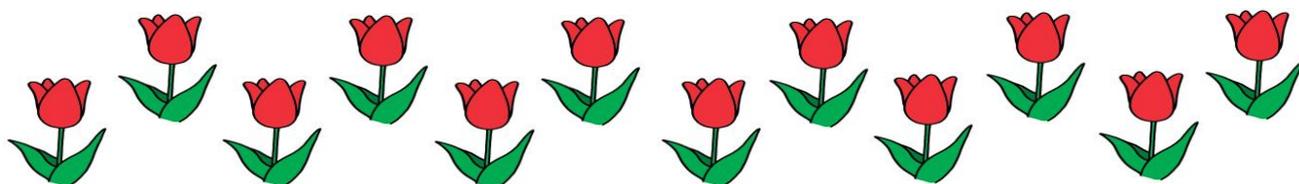
障がい者デイサービス講座は、身体障害者手帳のほか、療育手帳や精神保健福祉手帳をお持ちの方が、講座に参加することができます。現在、一部制限はありますが、講座はいくつでも受講可能です。また、ご自宅と福祉の里八ツ田間の送迎サービスを実施していますので、安心して参加していただけます。趣味や教養を高め、より楽しく生活するため、たくさんの講座に参加し、お友達との出会いも楽しんでください。

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。

今年度は、パッチワーク講座が『火曜チクチク』に講座名が変わり、内容はパッチワークに限らず、布と針を使ってご自身の作りたいものを作っていただけのようになります。

その他、受講者少人数のため、募集中の講座も多数あります。新たな講座受講も、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、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ませよう、よろしくお願ひします。

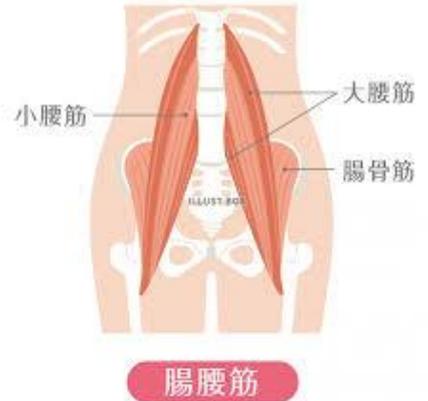


# 「<sup>ちょうようきん</sup>腸腰筋」を鍛えよう

日常生活を送るのに、重要な筋肉が「<sup>ちょうようきん</sup>腸腰筋」です。

腸腰筋は、<sup>だいやきん</sup>大腰筋、<sup>しょうようきん</sup>小腰筋、<sup>ちょうこつきん</sup>腸骨筋の3つの筋肉が1つにまとまって、上半身と下半身を繋ぐように背骨から太ももの付け根の内側を通る<sup>しんそうきん</sup>深層筋（インナーマッスル）です。（右図）

主な働きとしては、脊柱や股関節を安定させる、仰向けから起き上がる時や階段・坂道を歩く時に足を持ちあげる、地面を蹴って降り出す、足を外側に捻るなど…多くの働きをします。腸腰筋が衰えると、姿勢が悪くなったり、歩くのに足が持ち上げられなくなり、転倒の危険性が高まるため、介護予防の観点からもとても重要な筋肉です。



## 簡単な腸腰筋トレーニング（仰向け編）

- 1, 仰向けの状態で、膝を曲げ伸ばしする。  
（左右10回ずつ）



- 2, 仰向けの状態で、左右どちらかの足を持ち上げたら、かかとを反対足の膝にタッチする。（左右10回ずつ）



- 3, 仰向けでどちらか片方の足を持ち上げ、お腹の方へ近づける。（左右交互に10回ずつ）



（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5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
休館日			太極拳			
			笑いヨガ			
9	10	11	12	13	14	15
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り		
	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	オカリナ	絵てがみ		歌う会	
		パッチワーク			陶芸	
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日			フラワー		書道	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