

令和6年10月号

【第363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）



陶芸講座作品



福祉健康まつり with



草の根フェスティバル



10/20（日）10：00～15：00 パティオ池鯉鮒にて開催されます。

私たち障がい講座は、13：00からの「草の根フェスティバル」にて、歌の発表や作品展示を行います。ステージ発表に参加される方は、事前にリハーサルがあります。すでにお伝えしてありますとおり、当日は送迎がありませんので、各自で集合時間に間に合うようにお気をつけてお越しください。

なお、福祉健康まつりは10：00から開催していますので、早めに来場され、マルシェや体験コーナー、健康チェックの方にも、ぜひご参加ください。

草の根フェスティバル



当日のタイムスケジュール

12：30 開 場

13：00 歌う会

13：30 聴導犬の支援について知る動画

「君と歩きたい～音を結ぶパートナー～」

14：00 聴導犬について知ろう（ミニ講演）

14：20 オープンセサミによるダンス
みんなで踊ろう！

15：00 閉 会

作品展



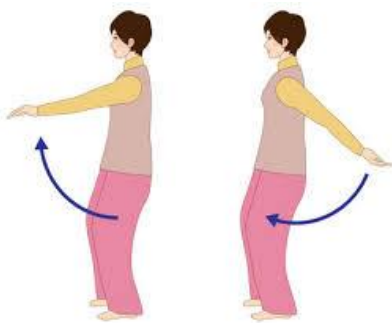
「スワイショウ」は手軽にできる体ほぐし！

太極拳の準備運動で行っている「スワイショウ」。中国語で「手を放り捨てる」というような意味があり、中国の気功を用いた健康体操です。腕（手）を前後、左右、ななめに振り、体を揺らす健康体操として、世界中で行われている気功法のひとつだそうです。やり方はとても簡単ですが体への効果がすごいので、ぜひ隙間時間を利用してやってみてください。

スワイショウのやり方

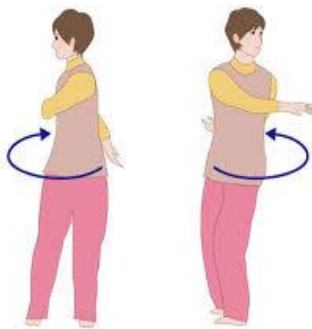


〈前後バージョン〉



- 1, 足を肩幅に開き、腕の力を抜いて、胸の高さまで振り上げます。
- 2, 重力に任せて後ろに振りぬきます。
- 3, 腕を前後に振りながら、膝を軽く曲げ伸ばすことで勢いがつくので、リズムや負荷を調整しながら1, 2を繰り返す。

〈左右バージョン〉



- 1, 足を肩幅に開き、腕の力を抜いて頭ごと上体を後ろに向けながら腕を体に巻きつけるように振ります。
- 2, 体重を左右に移動させ、膝の曲げ具合で負荷を調整しながら、左右に繰り返します。

効果

- ・血流と気の巡りがよくなり体温上昇し、冷え性・低体温が改善する。
- ・体の軸が整い、姿勢の悪さや骨格のズレ、筋肉のねじれが改善する。
- ・体をねじることで、便秘解消、お腹周りのダイエットに効果的。
- ・リズムカルな動きと呼吸、気の巡りで自律神経が整いやすい。

※ めまいやふらつきのある方は、控えましょう。あくまでも無理のない範囲で行ってくださいね。

令和6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
		火曜チクチク	太極拳 笑いヨガ		陶芸	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		英会話			健康体操	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	スポーツの日	火曜チクチク	絵てがみ		歌う会	まつり準備
20	21	22	23	24	25	26
福祉まつり & 草の根		ペン習字	フラワー		書道	
		英会話			健康体操	
27	28	29	30	31		
休館日	パソコン					

10:00～12:00 ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ フラワーアレンジメント ・ 布の小物作り
書道 ・ 歌う会

13:30～15:30 パソコン ・ 火曜チクチク ・ 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