

# 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  
(知立市福祉の里ハツ田内)

Tel 45-7287

(講座直通)

Tel 82-8833

(代表)



書道講座のみなさんの作品（カレンダー）

# 講座紹介

今月は、来年度の更新時期でもありますので、今月と来月を使って、ご参考までにあらためて全体の講座紹介をしていきたいと思ひます。

時々、「家では1人でボーっと過ごしているのよ」とか「講座がないと何日の何曜日かもわからない」ということを聞きます。そういった方は、苦手な講座でない限り、新講座にチャレンジされてみてはいかがでしょうか？お気軽に遊びに来てください。



## パソコン 講座

パソコンのワードを用いて、文字を打ち込む練習や年賀状作成、エクセルを用いて表作成や計算式など、個人のレベルに合わせて学習できます

## て作りえほん 講座



ご自身で物語を作って、それに沿って、絵を描いてえほんを作成します。図鑑のように、キーワードに基づいて写真を貼り付けたオリジナル本や写真集も作っていただけます

## 火曜チクチク 講座



以前はパッチワーク講座だったので、パッチワークはもちろん、今は幅を広げて、一般的な手芸もやっています

## ペン習字 講座

お手本を見て文字の練習をします。決まったお手本以外に、書きたい書物などあれば、自由に書くことができ、指導していただけます

## やさしい英会話 講座

ガチガチに英語漬けではなく、日本語会話の時間も多々あります。海外の生活の様子や文化の違いなども知ることができます

## 太極拳 講座



動きはゆっくりですので、息が切れたりすることはないですが、程よい全身運動です（とくに下半身の筋力低下を予防できます）



令和7年度の更新手続を随時行います。はんこが必要な方には、声をかけますのでご用意ください。人数に余裕のある講座もありますので、興味のあるものがありましたら、お声かけください。よろしくお願いします。



## 寒い冬こそ日光浴



冬場は日照時間が短いのと気温の低下で、どうしても日光に当たる量が少なくなります。私たちが健康な生活を送るために適度な日光浴は、とても重要です。

例えば、日光浴によって体内でビタミンDが作られ、骨の生育に必要なカルシウムの血中濃度を高めたり、免疫作用を高めたりする働きをします。ビタミンDが不足すると、カルシウム量の不足により、骨や歯が弱くなり、骨粗しょう症や骨折の原因になります。さらにビタミンDは、骨だけでなく、筋肉合成にも関与していますので、骨を支える筋肉も弱ってしまいます。他には、日光に当たることによって、セロトニンというホルモンが体内で分泌されます。セロトニンは「幸せホルモン」ともよばれ、不足すると、不眠、気分の落ち込み、意欲の低下、怒りっぽくなったりして、メンタル面にも影響します。

寒い冬の日光浴は、晴れた日に手のひらを太陽に向けるだけでもいいし、日の当たる窓辺にイスを置いて、背中に日光を当てるようにしてまどろむ程度でもいいそうです。背中には、「陽気」を巡らせる経絡けいらくというものが通っているのので、ここを温めることで体内にしっかり効果を取り込むことができるそうです。

時間は、15分程度で大丈夫！逆に長すぎると、日光欲のリスクも同時に上がるので、長くても30分を超えないようにしましょう。

おうち時間を活用して、冬のひなたぼっこを楽しんでみてください。

# 令和7年2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			
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
9	10	11	12	13	14	15
休館日		建国記念の日	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン				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	
		火曜チクチク			陶芸	
23	24	25	26	27	28	
休館日	振替休日	ペン習字	フラワー		書道	
		英会話			健康体操	

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

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 ・ 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