

令和8年9月号

【第386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）



「歌う会」講座の様子

講座紹介



太極拳講座の様子です。太極拳は、ゆっくりの動きに呼吸を合わせて身体を心地よく伸ばします。動きがゆっくりのため関節への負担が少なく、筋力アップや体幹が鍛えられるので、身体の安定性が増し、バランス感覚が養われます。

立って行う自信がない方でも、イスに座って上半身だけ身体を伸ばしたり、難しい動きは無理のない範囲で省いたり、個人のレベルに合わせて実施することも可能です。

秋といっても残暑厳しい時季です。涼しい部屋で少しでも身体を動かすのはいかがですか？みなさんのご参加をお待ちしています。



9月23日は「手話の日」です



9月23日は手話の日です。これは国連が定めた「手話言語の国際デー」と同じ日で、手話への理解と関心を高めるため全国でイベントが行われます。それにちなんで、9月のデフサロンは「手話交流会」を開催します。手話ができなくても興味のある方がいらっしゃいましたら、ご参加ください。

日時： 9月9日（水） 午後1：30～3：00
会場： 3階 さくら・うめ
内容： ゲーム（手話かるた等）、座談会



手話言語の国際デーのマーク



手話言語の国際ウィークのマーク

秋は頭皮にとって過酷な季節！

髪の毛＆頭皮ケア対策

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますね。酷暑に耐えながら過ごしている体に、夏の疲れが出始める時期です。

同様に、髪の毛や頭皮トラブルも1年の中で1番増える時季でもあるのです。抜け毛や薄毛、白髪などの髪の毛の悩みの原因は、ストレスやホルモンバランスの乱れなどさまざまですが、夏の紫外線や皮脂による頭皮の毛穴づまり、秋に向けて進む寒暖差や乾燥など、これらはすべて自律神経が乱れ、血行不良によって起こるのです。

そこで今月は、頭皮環境を整え、トラブルを回避しましょう！

【栄養バランスのよい食事で髪の毛の土台を整えましょう】

髪の毛も頭皮もタンパク質から作られるので、不足すると髪の毛の生成や頭皮環境に悪影響を及ぼします。まずはタンパク質をしっかり摂ることが重要です。そしてビタミンB2やビタミンB6、鉄やビタミンC、ビタミンEも摂ることで、髪の毛と頭皮の健康をサポートしてくれます。

【髪の毛と頭皮の健康のためのおすすめ食材一例】

ビタミンB2 B6 (代謝をたかめる働き)	ビタミンC 鉄 (コラーゲンを増やす働き)	ビタミンE (血流を促す働き)
豚肉、青魚、豆腐 乳製品、卵、バナナ うなぎ、納豆、鶏肉	レバー、牛肉、あさり パプリカ、果物類、大豆 ブロッコリー、いも類	ごま、ナッツ類 かぼちゃ、青魚 アボカド、海藻類

【血行促進に頭皮マッサージ】

ご自身の頭皮を指で触ってみてください。硬くなっていませんか？頭皮は動きますか？頭皮の硬い人が多いそうです。これは、血流が滞っている証拠！指の腹を使って、下から上にやさしくマッサージすることで血流を良くし、毛根まで酸素や栄養が行き渡り、健康な髪の毛が育ちます。

1、前頭筋

おでこから頭の上に向かってやさしくもみほぐす



2、側頭筋

耳の上から後頭部へ指をすべらすようにほぐす



3、後頭筋

後頭部から上方向へ向かって指をすべらすようにほぐす。



※ 頭皮マッサージは、シャンプー時や湯船に入りながら行くと、効果的です。1日5分を目安にやってみてください。

令和8年9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
			太極拳			
					陶 芸	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	えほん スマホ		ちぎり絵	布の小物作り	書 道	
		火曜チクチク	笑いヨガ デフ		健康体操	
13	14	15	16	17	18	19
休館日		ペン習字	絵てがみ		歌う会	
	パソコン	英会話			陶 芸	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日	国民の休日	秋分の日		書 道	
					健康体操	
27	28	29	30			
休館日		ペン習字				
	パソコン	英会話				

10:00～12:00 て作りえほん ・ スマホ ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵
絵てがみ ・ 布の小物作り ・ 歌う会 ・ 書道

13:30～15:30 パソコン ・ 英会話 ・ 火曜チクチク ・ 笑いヨガ ・ デフサロン
健康体操 ・ 陶芸

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