

広 報 四 季



-主 な 内 容-

- 1 ページ クリスマス・新年会
- 2 ページ 節分豆まき
デイ・放課後等デイサービス
- 3・4 ページ 日中活動の様子
- 5 ページ PT 高橋の腰痛予防コラム
相談支援事業所

No.31

2021年3月 発行

【発行者】 社会福祉法人 大洋会

障 が い 者
支 援 施 設

四 季 の 郷

〒028-1121

岩手県上閉伊郡大槌町小槌第16地割18番地1

TEL : 0193-41-1521

E-mail: shiki_jimu@taiyokai.or.jp

HP: <http://www.taiyokai.or.jp>



今年度のクリスマス会は、コロナウイルス感染防止のためホールでの開催を中止し、各ユニットでクリスマス特別食を提供しました。

また、各ユニットの利用者でクリスマスケーキ作りにも挑戦しました。みんなで作ったケーキの味は格別だったようで、皆さん笑顔でケーキを頬張っていました。

例年とは違ったクリスマスとなりましたが、楽しい時間を過ごされました。



1月7日ひだまりホールにて新年会が開催されました。当日は、コロナ感染予防の為、希望者のみの参加となり少人数ではありましたが、職員と一緒に餅つきを行いました。

昼食ではついたお餅に餡子・胡麻を合わせて、利用者、職員で頂きました。皆さん口を揃えて「とても美味しかったよ」と喜んでいました。



2月2日に豆まきを行いました。例年では職員が鬼に扮していましたが、今年は段ボールなどで作った鬼めがけて豆をまき、邪気を払いました。

また、この日の昼食には恵方巻が振舞われ、おいしくいただきました。

節分



デイ・放課後等デイサービス活動記

今年のクリスマス会はコロナウイルス感染防止のため中止となりました。そのため少しでもクリスマスの雰囲気を感じていただけるよう、昼食にクリスマス特別メニューを提供しました。

また、プレゼントやミニケーキも一緒に食べて、クリスマスを満喫されていました。長期休み期間中は、例年に比べ雪の降る回数や量も多く、雪遊びをするなど外での活動もでき、楽しく充実した時間を過ごすことができました(*^▽^*)



日中活動の様子

美術サークル



音楽療法～ハロウィン ver.～



料理サークル&お茶会



クリスマス装飾



喫茶ジャスミン



腰痛は仕事中だけではなく、日常生活の「ふとした場面」でも容易に起こります。腰痛は予防が一番です！今回は日常生活における腰痛予防エクササイズを紹介したいと思います。

皆さんは「腹横筋」という筋肉の名前を聞いたことがありますか？インナーマッスルに分類される筋肉なのですが…この筋肉、すごいんです！！



左図のようにまるでコルセットのようにお腹を包み込む形状をしています。

この筋肉を鍛えることによって、以下のような効果が期待できます。

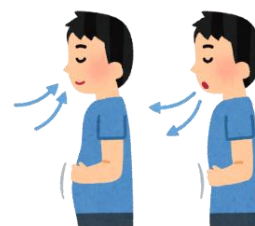
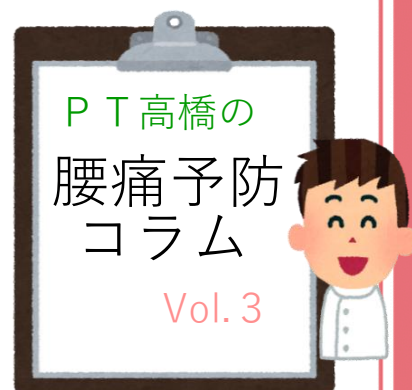
- 腰痛の予防、改善
- ウエストのシェイプアップ
- 便秘の改善

…では、さっそくエクササイズしてみましょう！

この筋肉は、お腹を引っ込める運動に作用します。運動するときには、呼吸に合わせてお腹を出したり引っ込めたりします。

～ドローインエクササイズ～

- ①お腹を膨らませながら、鼻から息を吸います。
- ②お腹を凹ませながら、口をすぼめて細く・長く・最後まで息を吐きます。
⇒限界までお腹を凹ませます。
⇒30秒以上かけて吐き続けるように頑張ってみましょう。



相談支援事業所「四季」

相談支援事業所四季は、障がいを持っている方からの各種相談を受け付けております。
あなたのサポーターとなり、問題解決に尽力します。

さまざまな悩みを話すことで気持ちが楽になるかもしれません。

相談支援事業所「四季」は、あなたらしい生活を応援します。

まずはお電話ください。

開所日：月曜日～土曜日（定休：日曜日）
時 間：9時～17時
住 所：大槌町小槌 16-18-1
（障がい者支援施設四季の郷内）
電 話：0193-55-4570
担 当：小林、佐々木

どんな相談があるの？

- ◆障がい福祉サービス利用に関する相談
 - ◆施設・病院からの地域移行に関する相談
 - ◆経済や就労に関する相談
 - ◆権利擁護に関する相談
- など