

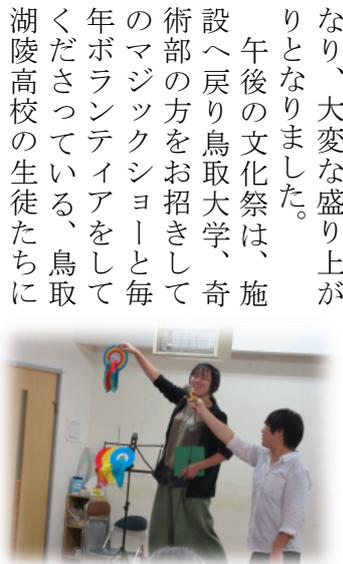


スポレク文化祭

9

月22日(木)に毎年恒例の
こうわスポレク&文化祭
を開催致しました。

午前のスポーツ・レクリエーションでは、障害者体育センターを使用し、6チーム総当たり戦の風船バレーボールとパン食い競争を行いました。風船バレーボールでは各チーム接戦となり、大変な盛り上がりとなりました。



午後の文化祭は、施設へ戻り鳥取大学、芸術部の方をお招きしてのマジックショーと毎年ボランティアをしてくださっている、鳥取湖陵高校の生徒たちによる、歌と演奏を鑑賞しました。マジックショーでは、次々と披露される不思議な現象に、みなさん驚きを隠せない様子でした。高校生たちの出し物では、童謡や懐かしい歌謡曲を利用者の方と一緒に歌い、楽しみました。

少人数ですが、ご家族の方の参加もあり賑やかな催しとなりました。参加して下さいました皆様、ありがとうございました。(米花)

家族会研修会

9月22日(木) 厚和スポレク文化祭と同日、家族会研修会を行いました。



講師は、週2回厚和寮に勤務されている臨床心理士の保坂悦子さんにお願ひしました。演題は「気持ちをコントロールするためには、困り感や怒りとの上手なつきあい方」です。身近な内容であり、ご家族・利用者・職員も意見を言ったり、うなずき合ったりしながらあっという間に時間が経っていました。教えて頂いたことを今後の生活に行かしていきたいと思えます。(野崎)

出来事をいろいろな視点からとらえ、プラスに考える練習をすると、気持ち良く生活できる。

困ったときは「わたし」を主語にした話し方(『アイメッセージ』)で相手に伝えると、さわやかに自己表現できる。

イライラ感があるときは、『10カウント深呼吸 吸法』で気持ちを落ち着ける。

- 1, 2, 3で鼻から息を吸い、
- 4で軽く止め、
- 5, 6, 7, 8, 9, 10で口から吐く。



家族会奉仕活動

10月19日(水)晴天の空の下、家族会奉仕活動を実施しました。11家族16名の参加がありました。友愛寮との間、玄関周辺、利用者居室



裏畑周辺と草刈り、草取り、剪定等していただき、見違えるほど綺麗になりました。ありがとうございました。(上山)



今後の行事予定

11月	12日…ふれあい音楽祭 15日…苦情解決検討委員会 26日…実践報告会(まなびタウンとうはく) 22・29日…福祉センター内人権研修
12月	3日…リハビリオープン 8日…いけばな教室 12・13日…県職員体験実習 20日…苦情解決検討委員会 29～1/3日…冬期任意帰省
1月	7・8日…あいサポートとっとりフォーラム17(米子コンベンション) 11日…新年祝賀会(予定)



あとがき

11月17日(木)にインフルエンザ予防接種を実施致しました。職員一人ひとりが感染予防に努めていきたいと思えます。(中嶋)

