



～厚いふれあい広がる人の和、  
はばたけみんなの青い鳥～

障害者福祉センター 厚和寮  
TEL : 0857-28-0860

## 訓練部

訓練部では、利用者の皆様がその人らしい自立した生活を送れるよう個別的な機能訓練を行っています。

その一環として、握力、開眼片足立ち、「E」(座った状態から立ち上がって短い距離を往復)を測定して筋力やバランスの状態把握に努めています。

また、2月には健康講座を開きリフレッシュ体操を紹介致しました。

### ストレッチをすると…

- 1 痛みやコリの予防改善
- 2 むくみの予防改善
- 3 正しい姿勢
- 4 転倒予防
- 5 運動能力の向上
- 6 リラクゼーション効果

などが期待できます。



冬季は身体を動かすことが億劫になりがちです。今年も各地で大雪が降り家に閉じこもりがちなのが続きました。言い換えれば、自宅で簡単なストレッチが落ち着いてできる時間が増えたということにもなります。このような状況を利用して、テレビを観ながらでも関節を動かし筋肉を伸ばすことで様々なメリットが得られます。

早春の息吹を感じる昨今、どうぞ健やかに  
お過ごしください。(松本)

## アート活動

厚和寮では、講師の先生に来て頂き、月に1、2回アート活動をしております。紙だけでなくダンボールに絵を書いたり、布や木材や粘土を使ったり、大きな半紙に字を書いたり、講師の先生のアドバイスを受けながら利用者様一人ひとりが、のびのびと活動しておられます。どの作品もとても個性豊かです。いつもは豪快な方がアート活動の中では意外と細かく丁寧に絵を描かれるなど、普段とはまた違う利用者様の一面を見ることが出来るのも面白さの一つです。普段寮内で破棄するダンボールを使用することで、エコにもなり、ダンボールの風合いで味がある素敵な作品ができるなど、一石二鳥にもなっています。講師の先生の多彩なアイデアの元、それぞれの自由な発想を引き出し、普段なかなか関わることもない芸術に触れる機会となっております。講師の先生方、今年度もありがとうございます。

昨年11月から県内で開催されていた、あいサポート・アートとつとり展に出展し、会場で観覧された方からも、好評の声を多数いただきました。

3月6日(火)～12日(月)の期間には、鳥取市文化センター文化活動広場より、「アートクラブ青い鳥作品展2018」と題し、今年度の作品の展覧会を開催いたしました。昨年の開催期間はいくの天候不良でしたが、今年はそのようなこともなく、昨年より多くの方に当寮アート活動の成果をみていただけたのではないかと感じております。利用者の方に人気のアート活動を来年度も実施していく予定です。是非皆様も興味を持っていただけたら幸いです。(山口)

## 新年祝賀会

厚和寮では1月17日新年祝賀会を開催致しました。

豪華なお食事とそれぞれがお好きな飲み物を持ち寄って乾杯され食事を楽しまれました。

厚和寮職員による大極剣の演舞は大変好評で華やかな衣装を身に纏い軽やかに舞う姿に皆様釘付けでした。

カラオケ大会では大きな声で歌われ大いに盛り上がりました。ご協力くださった方々本当に有難うございました。(下田)



### カラオケボランティア

ありがとうございます

学業でお忙しい中、今年度ボランティアに来て下さった西宇様、有難う御座いました。

利用者の方たちもお姉さん、いつ来んさる?。たくさん話したい。こんな話したよ!等と、西宇さんが来て下さることを楽しみにしていました。お忙しいと思いますが機会があれば、また厚和寮にお顔を見せに来て下さい。お待ちしております。田中)

※厚和寮ではカラオケボランティアとして下さる方を随時募集しております。お気軽にご連絡下さい。