

青い鳥たより



～厚いふれあい広がる人の和、
はばたけみんなの青い鳥～

第57号 2022年3月発行

障害者福祉センター 厚和寮
TEL : 0857-28-0860

初釜



厚和寮では毎年一月に『新年祝賀会』を開催し、演芸や催し物で新年を迎えています。

しかし、コロナ禍で来客を招く事が出来ず、『新年祝賀会』を楽しみにされていた利用者の皆様に笑顔になっていただくように、今年は新たな試みで『初釜』を開催しました。茶道経験のある職員がお茶を点て、お茶菓子と共に楽しんでいただき、ささやかではありましたが、正月気分を味わって頂く事ができました。

今後とも知恵を出し合って季節を感じてもらい、心むいイベントを取り入れていきたいと思っています。



アート活動



青い鳥アートクラブでは、県の助成金を利用し、講師の先生に来て頂き『絵画』『書道』を月一回開催しています。

アートと聞くと何だか小難しく考えてしまいがちですが、皆さんが「何か描こう。」「何でもいいよ。好きなものを描こう。」と声をかけながら活動を続けてきました。

なかなか筆が進まない方もおられれば、ためらいなく描かれる方もおられますが、講師の先生アドバイスや季節に合ったイラスト等を見ながらそれぞれの感性で表現されています。

現在の参加メンバーは十数名で、楽しく活動しており「次はいつですか?」「今月アートありますか?」と楽しみにされている声も聞かれるようになりました。

これからも個性的に楽しく自由に活動していきたいと思っています。

今回の作品展の案内の頃には、力強い作品を準備してお待ちしておりますので、ぜひ観にいらして下さい。

(支援員 藤田)

訓練室便り



コロナが流行して早三年、マスクをすることも当たり前になってきました。

マスクをしていると、口周りや頬の筋肉を使う事、使う量も減ってきます(なんと、していない時の四分の一しか使えていないという研究結果もあります)。口周りの筋肉が硬くなったり、筋力が低下すると、表情をつくる事・噛む力・飲み込む力にも影響が出てきます。健康を維持するには、しっかりと睡眠をとる事・食事をしっかりと食べる事・適度な運動が必要と言われます。

健康を維持するために生活の中で出来る事は沢山あります。中でもおすすめなのは『笑う事』。笑いは口周りの筋肉を一番使いますし、大笑いをすれば腹筋も使い免疫力も上げてくれます。

まだまだマスクは手放せませんが、日々の生活を元気に、楽に送れるお手伝いをしつつ、お互いに笑いあえる時が過ごせたらと思います。

(作業療法士 西田)

編集後記

今年度も残りわずかとなりました。次年度も厚和寮の様子を届けて参ります。楽しみにお待ちしております。

(山下)