

風の子通信

2022年度版 2022年8月



リラクゼーションマッサージと体操 夏休みの活動編

久しぶりの風の子通信となりました。昨年1年間、コロナ禍にて企画していたイベント等がキャンセルとなり、お知らせが滞っていたことをお詫びいたします。

今年度の風の子事業は、会員向け講座として好評でした仲主静子先生のリラクゼーションマッサージと体操を5回講座として行うことになりました。

仲主先生は保健師をされており、健康運動指導士や心と体のリフレッシュ体操講師として多岐にわたって活動されています。今年度は、定期講座とすることで参加しやすくいたしました。お時間があるときにぜひご参加ください。

今後の日程 令和4年9月10日(土) 10時~12時 双葉台市民センター 和室
令和4年11月3日(木・祝)
令和5年1月14日(土)
令和5年2月24日(金)

また、児童デイサービス風の子の夏休み活動を一部ご紹介いたします。コロナ禍で人数制限や場所・内容を制限しながら、楽しい活動になるよう子供たちと一緒に取り組んでいます。

リラクゼーションマッサージと体操 仲主 静子先生

令和4年7月2日(土)双葉台市民センター和室にて行いました。今回は、座ったときに安定しない子供たちや、骨盤を安定させた座り方をするために、お尻半分にタオル1枚を入れることで安定できる工夫の仕方を教えていただきました。

また、立ち上がり方、腰をついてしまったお年寄りの抱き起し方など身体や膝に負担をかけない日常動作についても丁寧に教えていただきました。

コロナ禍で接触が難しい場面が多いですが、いらいらした気持ちを和らげるためにも、お互いに安らぎホルモンを出すハンドマッサージはぜひ親子や家族で活用したいです。



夏休みの活動 陶芸、ハローワーク説明会、ひょうたんオブジェ

例年通り、児童デイサービス風の子では、長期休みに様々なイベントを企画しました。7月に実施された活動の一部を写真でご紹介します。

