

風の子通信

2023年度版② 2023年6月



2023年第1回 リラクゼーション講座

毎年好評の仲主静子先生のリラクゼーション講座が始まりました。今年度は6回講座に増やしていただき、隔月で実施することで恒常的な体のメンテナンスができるように企画しています。新しい参加者も増えて、簡単な呼吸法、全身のメンテナンスから始まり、筋肉を意識したストレッチの仕方などを教えていただきました。

今回は、握力計測器をお持ちいただき、運動前と運動後で計測したところ、全員が運動後に握力の上昇が計測されました。正しい体の動かし方をすることによって、効率よく筋肉を動かすことができると実感しました。



また、手芸用の平ゴムを利用した筋トレをいくつか教えていただきました。安価な材料で効果的な筋力アップができることがわかりました。

運動だけでなく、背中へのマッサージの仕方など様々なリラクゼーションの方法を学び、笑顔あふれる2時間を過ごすことができました。初めて参加された方から、「次回も楽しみにしています」という言葉をいただき、解散いたしました。

次回は、令和5年7月17日（月・祝）になります。今度は頭や顔に対してして行う、セルフマッサージの仕方を教えていただきます。



こんにちは、風の子第三者委員です♪



日頃から風の子の活動のご支援をいただき、第三者委員という中立の立場でご指導くださっている有賀絵理先生をご紹介します。有賀先生は、ご自分の体験を踏まえた障害福祉、地域福祉に関してグローバルな活躍をされています。今年度は、茨城県内の障害者虐待の実態とその予防に関して講演いただくつもりです。お楽しみに。