

# 風の子通信

2023年度版③ 2023年9月



## 2023年度第3回 リラクゼーション講座

今年度3回目仲主静子先生のリラクゼーション講座を令和5年9月2日(土)に行いました。参加メンバーも一度参加すると継続したくなるようです。

まずは、1時間かけて体幹を調整し、筋力UPのための体操を行いました。毎回のルーティーン体操ですが、ゆっくりと柔らかい体操を続けていくことで、じんわりと汗が出てきました。休憩時には少し温かい白湯を飲んで、内臓からケアすることを教えていただきました。

残りの1時間では、自分自身に行う自己マッサージと他の方の背中に対するマッサージを行いました。前回、親子で参加された方は、お子さんも気持ちよかったと言っていたようで、それ以降近くに寄ってくるが多くなるという親子間の変化が見られたそうです。また別の方は思春期の男の子に「今日、マッサージの仕方を教えてもらったの。やっていい？」と久しぶりに背中に触ったところ、「気持ちよかった」と答えてくれたなど、コミュニケーションのきっかけになったり、関係改善になったなど、終わってからのおしゃべりの中でいろいろなケースについて教えていただくことができました。

身体を動かすだけでなく、お互いに体験を共有し話し合っていくことで心のリラクゼーションの機会にもなっています。

第4回は、10月30日(月)を予定していましたが、施設の関係で延期させていただきます。次回は11月23日(木・祝)です。ご参加いただける方は、事務所(029-253-3341)までお知らせください。ご家族での参加も大歓迎です。



## 風の子夏休みの活動

今年の夏も暑い中でイベントをいくつか行いました。利用者のお子さんだけでなく、風の子以外のお子さんにもご参加いただき、交流を深めました。一部をご紹介します。



瀧田農園の作業



森林公園



ひょうたんオブジェ

## スライド 1

---

A0

森林公園

作成者, 2023-09-02T05:03:14.756