

風の子通信

2023年度版⑤ 2023年11月



2023年度第4回 リラクゼーション講座

今年度4回目仲主静子先生のリラクゼーション講座を令和5年11月23日(木・祝)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、ゴムを使って筋力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。今回初めて親子参加された息子さんも楽しそうに体を動かしていたのが印象的でした。

残りの時間では、2人一組になってハンドマッサージを行いました。親子で参加された方は、お母さんが息子さんにハンドマッサージをしていました。息子さんが照れた様な笑顔で、気持ちよかったと話してくれました。ハンドマッサージは、施術する方される方、どちらもオキシトシンが分泌されて免疫力が高まったりリラックス効果があるようです。手も心も温かくなりゆったりとした気持ちになりました。最後は、コーヒーと紅茶でお茶会をしました。リラクゼーション体操の後、すっきりした状態で楽しくおしゃべりすることは、脳内のセロトニンホルモンが活性化されて元気になると教えていただきました。身体を動かすだけでなく、互いに日常の出来事を話す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5回は、12月9日(土)になりました。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。



親子仲良しです



20年前の茨城国体ユニフォームです。サイズ変わらず、着られます

茨城県発達支援通園事業連絡協議会 研修会

今年度、茨城県発達支援通園事業連絡協議会の会長及び事務局を風の子が担当しています。第1回目の研修会を10月25日(水)水戸市福祉ボランティア会館大研修室にて行いました。講師は、理事である山中恵子先生にお願いし、「知っておきたいてんかんの発作&行動の問題と薬物療法」についてお話しいただきました。参加された方たちと活発な質疑応答があり、充実した研修会となりました。

