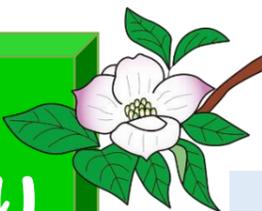


講座の紹介

今回は「陶芸」です。

季刊 令和6年度春号 身障センターだより



新年度を迎え、新たなスタートのシーズンです。当センターの講座も一部リニューアルしました。

新しい講座は「楽々ストレッチ」、「ピンポンレク」(下記参照)です。

特別講座も、「インクルーシブダンス」、昨年度好評だった「レクボッチャ」「ごちゃませ音楽会」など実施しますのでお楽しみに。

令和6年度もどうぞよろしくお願いいたします。😊

「陶芸」講座は粘土をこねて成型して乾燥させ、素焼き、釉薬で色付け、本焼きまでの幾度も工程があります。

粘土をこねる際は手指や上腕、腰などの身体全体に力を入れるので、良い運動になるかもしれません。



今年度は特別講座として、「はじめての陶芸」講座を8月頃に行う予定です。陶芸に興味があるけど機会がなかった方、奮ってご参加ください。



「ピンポンレク講座」がはじまりました。

令和元年度まで行っていた「卓球」ですが、コロナ化による中止や、体育館までの移動が困難になったため、しばらく講座は休止となっていました。

コロナ感染もおちついたことから、部屋が小さくても座ってできる「ピンポンレク」として講座が始まりました。



作業訓練室のテーブルで、ネット(新聞紙)の下をボールに棒で打ってくらせラリーを続けます。

白熱してきました！
ちょっと休憩しましょうか。



<ちょっと情報>

令和6年4月1日に『改正障害者差別解消法』が施行されました！

公的機関だけでなく、一般事業者(商店、飲食店等)も合理的配慮が義務化されました。

例えば、筆談、見えにくいメニューの音読、段差にスロープを用意してもらう、などを正当な理由なく断ることは出来ません。

しかしこの法律はお互いの理解と共生社会(共に認め合う社会)を目的としています。

対話で歩み寄り、お互いに理解を進めたいですね。



詳細は鎌ヶ谷市障がい福祉課へ
047(445)1305

すたっふコラム

新緑が鮮やかに映る季節となりました。お元気にお過ごしでしょうか？

我が家のメダカも元気に泳ぎ回っています。

今回は季節の変わり目による体調不良の対策方法を紹介したいと思います。

規則正しい生活を心掛け、1日3食のバランスの良い食事を取る、ストレッチ体操 毎日少しずつの適度な運動、室内外の寒暖差の緩和、気圧による不調は耳、首、肩のマッサージ、血行が良くなる事で乱れた自律神経を整えることとなります。

少しでも不調がある方は夏に向けて自分でできる対策にチャレンジしてみてください。

(Y 介助員)

<令和6年5月29日発行>

鎌ヶ谷市健康福祉部障がい福祉課身体障がい者福祉センター

