

回覧

ボランティアステーション

だより



湯原支所 Vo.3

赤い羽根共同募金を財源に『ボランティア講座』を実施しました。

旭川荘真庭地域センターの利用者が描かれた絵が、湯原地域の方に見てもらえるよう、作品展示のボランティア募集し、実施しました。この活動では、ボランティア活動する機会を作り、地域に関心を持ち、福祉を身近に感じてもらうことを目的として実施しました。

事前学習～交流会～展示と3日間にわたり、実施しました！！

【1日目】

事前学習 (R4.12.8)

障がいがある人と共に生きる
～ インクルーシブ社会 ～について
旭川荘所長 尾上俊太郎氏の講話



旭川荘真庭地域センター
尾上 俊太郎 所長

杜協さんの呼びかけに六人の中学生が参加してくださいました。皆さんが、障害者や当センターについて興味を持ってくれたことを大変うれしく思います。私たちが湯原地域の一員として、皆さまとの交流や地域への貢献に取組み、人にやさしく温かいまちづくりの一端を担えれば、と思っています。

- * 真庭市国民健康保険 湯原温泉病院
- * 真庭市役所 湯原振興局
- * 喫茶サボテン

展示場所はこちら！



【2日目】

クリスマス交流会 (R4.12.26)

旭川荘の利用者とゲームを通して交流



湯原中学校1年生
北井 隼人 くん



湯原中学校1年生
中澤 大空 くん

交流会では、皆さんとても優しく、明るい人ばかりでした。障害がある人のイメージが変わり、今後もっと調べていきたいと思った。

最初より福祉のイメージが良いほうに変わりました。今後関わる事があれば関わってみたい。



【3日目】

作品展示ボランティア (R5.1.11)

旭川荘の利用者が作られた作品の展示



湯原中学校1年生
藤原 一起 くん

あまり障害がある人と交流をしたことがないのでとても良い機会でした。この事を活かし今後の未来を考えていきたいと思った。



湯原中学校1年生
多曾田 瑠音 さん

旭川荘の利用者さんと過ごせて、人の愛や感情を大切にしようと思っただ。今後は、人助けをしかり取り組みたい。



湯原中学校1年生
森 美月 さん

これからもしっかり色々な情報を知りたいし、沢山の友達と交流したりしていきたいのがとても大切だと思いました。



湯原中学校1年生
森 音葉 さん

障害がある人のイメージが変わりました。障害にも色々な種類があり、寄り添う事が大切だと思った。





生活支援コーディネーター 御船

からのお知らせ

寒い日が続きますが、お元気でお過ごしですか？
冬は、身体を動かすことが減ってしまいます。体操をして、健康づくりを続けてください。今回は、真庭市地域包括支援センター理学療法士の清水さんから、スクワットの仕方について教えていただきました。

スクワットはおもに下半身を鍛える筋力トレーニングです。大きな筋肉が鍛えられるため、効率よく筋力アップが狙えます！
自宅でやってみましょう！

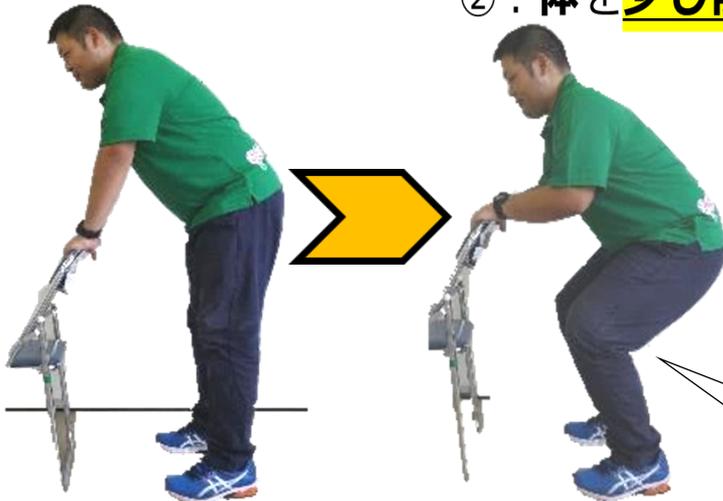


真庭市地域包括支援センター
理学療法士 清水 亮佑 氏

足を肩幅に開く

①：手を足の付け根に置く

②：体を少し前に倒す → (猫背厳禁)



股関節を曲げる

おしりを下におろす

膝は最大90度まで

立つときは
膝を伸ばしきらない

難しければ、椅子を
使いましょう！

脳トレ
クイズ



脳トシをやってみよう！

問1. 下のひらがなを並び替えると、言葉が現れます。

何という言葉でしょうか？

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. たんぼけと | 答え _____ | ヒント!おもちゃ |
| 2. りんゆけし | 答え _____ | ヒント!忍者が使う |
| 3. りそびあそ | 答え _____ | ヒント!雪 |
| 4. にまわ | 答え _____ | ヒント!住んでいる所 |

問2.

本来の意味と関係なく、音や訓を当てはめた漢字の読み方があります。合っている読み方を結んでみましょう！

- | | | |
|------|---|----|
| かっぱ | ・ | 欠伸 |
| やまと | ・ | 河童 |
| やけど | ・ | 大和 |
| あきんど | ・ | 火傷 |
| あくび | ・ | 商人 |