



虹色通信 ~'09冬号~

発行日：2009年2月1日

発行元：特定非営利活動法人

しょうがい生活支援の会すみか

(連絡先は巻末)

通巻第2号



こころとからだの健康教室「ほっと」開設

昨年4月から新職員の西任が担当し、“動作法”という技法を用いて、腰痛や肩こりに対する改善指導を行なっています。みなさんも1度体験してみませんか？



←「ほっと」の様子

動作法トレーナー 西任和孝→



皆さまはじめまして。昨年の4月からすみかの職員として働かせていただいています、西任和孝と申します。

まだまだ未熟者ですが今後も温かくご指導・ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

～動作法ってどういうものですか？～

動作法は障がいを持つ方や一般の方を対象とし、普段の生活の中で感じるからだの緊張や動かしにくさ等を改善することを目的としています。トレーナー（援助者）の指導のもとに、からだの痛みや動かしにくさ等、からだの状態によってその方に合ったプログラムで行ないます。

すみかでは、「よかよか」や「ほっと」で動作法を行なっています。興味がある方や詳しく知りたい方はお気軽にご連絡ください。

活動報告

よかよか



じょうず、
じょうず♪

上手く出来て
るかな？



立てた～♪

がんばれ☆

動作訓練

毎月1回活動しており、訓練中はみんな真剣に自分のからだに注意を向けて頑張っています。また、レクリエーションでは、ボランティアと一緒に手遊びなどを行っています。時にはボランティアが教えてもらう場面もありながら楽しく活動しています。

レクリエーションの様子→

