



ふれあい通信

身体障害をお持ちの方々の社会参加をサポートします。

令和2年6月1日発行

発行元：千葉市療育センター

ふれあいの家

〒261-0003 千葉市美浜区高浜3-3-1

TEL：043-216-5130

FAX：043-277-0291

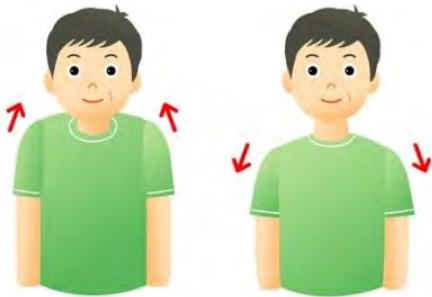
自宅でできる肩まわりの運動

新型コロナウイルス感染症の拡大により外出自粛が続き、いつも以上に自宅で過ごす時間が長くなっているのではないのでしょうか？身体が鈍らないように気をつけていても、ずっと家にいると身体を動かしたり、活動量を保つのは難しいものですね。また、気持ち的にも閉塞感が出るなどして、知らず知らずのうちに肩に力が入っていて、肩こりや呼吸が浅くなったりしていませんか？

今回は、そのような時に少しでも身体と心がスッキリするような肩まわりの運動を紹介したいと思います。ずっと同じ姿勢でいたり、お風呂上りの身体が温まった状態のときにぜひ試してみてくださいね！

回数や時間は無理のない範囲(少し身体がポカポカするなあと感じるくらいを目安に)で行うように気をつけましょう。(始めは5~10回程度で様子をみながら行ってください) (関根)

① 首すぼめの運動



息を吸いながら肩と耳を近づけるようにギュッと肩をすぼめます
↓
ハッと息を吐き出すと同時に肩をストンと下ろします

② 肩のストレッチ



腕をクロスさせ、肩をゆっくり伸ばしていきます
20~30秒キープします
反対側も行います

③ 胸のストレッチ



背中の方で両手を組んで肘を伸ばしてそのまま上に上げます
20~30秒キープします

④ 肩甲骨の上げ下げの運動



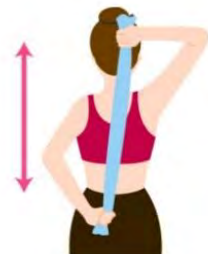
肩幅よりやや広くタオルを持ち、タオルをまっすぐ上げます
↓
頭の後ろを通すようにゆっくりタオルを下ろします

⑤ 肩回しの運動



指先を肩の周辺に置き、内回り、外回りとゆっくり肩を回します

⑥ 肩と背中運動



背中の方でタオルを上下に動かします
反対側も行います
※この動きは日常生活ではあまりない動きなので、痛みの出ない範囲で行うように気をつけてください

6月



ふれあいの家予定表



7月

休館日

日付	曜日	AM	PM	日付	曜日	AM	PM
6/1	月			7/1	水		
6/2	火	アートDEふれあい	聞こえ勉強会	7/2	木	ポッチャ	要約筆記
6/3	水			7/3	金	肢体・内部・聴覚障害バス旅行	
6/4	木	ポッチャ	要約筆記	7/4	土		
6/5	金			7/5	日		
6/6	土	「聞こえ勉強会」中止 ⇒聞こえにくくなつた方の勉強会		7/6	月		
6/7	日			7/7	火	アートDEふれあい	聞こえ勉強会
6/8	月			7/8	水	書道	卓球
6/9	火	音楽療法	聞こえ勉強会	7/9	木	ふれあいレク	要約筆記
6/10	水	書道	卓球	7/10	金		介護予防勉強会(上級)
6/11	木	ふれあいレク	要約筆記	7/11	土	組紐	パソコン
6/12	金		介護予防勉強会(初級)	7/12	日		
6/13	土	組紐	パソコン	7/13	月		
6/14	日			7/14	火	音楽療法	点字(補講)
6/15	月			7/15	水		
6/16	火	アートDEふれあい	聞こえ勉強会	7/16	木		要約筆記
6/17	水			7/17	金		
6/18	木		要約筆記	7/18	土		
6/19	金	視覚障害者バス旅行		7/19	日		
6/20	土			7/20	月		
6/21	日			7/21	火	アートDEふれあい	点字(補講)
6/22	月			7/22	水	書道	絵手紙/卓球
6/23	火	陶芸	聞こえ勉強会	7/23	木	海の日	
6/24	水	書道	絵手紙/卓球	7/24	金	スポーツの日	
6/25	木	ふれあいレク	要約筆記	7/25	土	組紐	パソコン
6/26	金		STT	7/26	日		
6/27	土	組紐	パソコン	7/27	月		
6/28	日			7/28	火	陶芸	点字(補講)
6/29	月			7/29	水		
6/30	火	陶芸	聞こえ勉強会	7/30	木	ポッチャ	手話(補講)
				7/31	金		STT

癒しの一言

自分を相手に置き換える想像力を

身につけたいものである。

日野原重明

編集後記

新年度が始まり早2カ月が過ぎました。本来ならば様々な教室や企画で皆様と楽しい時間を過ごしていただはずですが、新型コロナウイルス感染症の影響で休館となり、お顔を拝見することもできず、寂しい限りです。

再開後もしくは3密を避け、制限した中での活動となると思いますが、皆様が楽しい時間を過ごせるように職員一丸となって頑張りたいと思います。

(高橋)

♪コラム♪ 旬野菜の力で元気もいもい!!

これからが旬の野菜といえば、キュウリやオクラ、トマトやナス、ピーマンなどが代表的です。色の濃いカラフルな野菜に食欲がそそられますよね。旬の野菜は、「おいしい」、「栄養価が高い」、「新鮮で価格が安い」など、良いこと尽くし。さらに、その時期の気候に合わせて、私たちの体の調子を整えてくれる働きもあります。特に夏野菜には、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含む野菜が多く、夏バテ予防の効果も期待されています。

日々の食事に旬の野菜を取り入れ、元気に夏を過ごしましょう♪

(清水)

夏野菜のラタトゥイユ

ナスやパプリカ等の野菜をオリーブ油で炒め、トマト、香草、調味料(塩、コショウ、コンソメ)を加え、煮込む。ベーコン等の肉類やタコ等の魚介類、唐辛子を入れると旨みがアップ。そのまま食べるもよし! パスタソースにしたり水分を多めにしてスープにしても◎

