



←やすらぎのホームページ



朝の体操について&生活支援員自己紹介

やすらぎ工房では毎日のリズムを整えるために、年間を通じて毎朝10時からラジオ体操をした後に、軽い運動などを行っています。

例えば座ったままできる「足浮かし腹筋」や、その場でできる「スクワット」で腹筋や足を使ったり、「肩甲骨のW字ストレッチ」をして筋肉をほぐし、その日の活動に備えます。

また「眼球トレーニング」や「パタカラ体操」をして目の動きや口、舌の動きを鍛えたりもします。



生活支援員として利用者さんと一緒に活動することで自分自身も様々な経験をしました。納期が迫っている中で、資材の数を数え間違えたり、利用者さんにうまく自分の指示を伝えることができず、戸惑わせたりすることもあります。注文いただいた製品を無事に収めることができたり、利用者さんと一緒に昼食を食べたりするときは、とても楽しい気持ちになります。

また利用者さんが積極的に作業に取り組んでくださると、私自身もうれしくなって元気になります。日々の生活を大切に、今できることを確実に続けていくことを基本に、少しずつ自分に合った生活を見つけていって欲しいと思っています。「みんなの中で自分の力を精一杯出して、楽しく生活している。」やすらぎ工房はそんな場だと思います。

最近私は自宅で野菜を育て始めました。野菜が育つには、土づくりがとても大切だと知りました。やすらぎ工房での活動が利用者さんの心の「土」になっていけばいいと思います。岡嶋



土曜日開所



先日、淡河町にプチドライブへ行ってきました。山はうっすら色づき始め、紅葉も見頃でした。日中は暖かく散歩にぴったりの紅葉狩り日和で楽しい秋の昼下がりとなりました。



太郎の漫画



11月



茂雄のカラーイラスト



島原うどん販売のお知らせ



うどんの美味しい季節になりました。今年も大人気の「島原ちゃんぽん・皿うどん」の販売をします。お野菜たっぷりで食べるとおいしさもさらにアップ！体も心も温まります。ぜひ試してみてください。販売で得られた差益はすべてメンバーさんに還元されます。ご注文お待ちしております。