

ひだまり通信

Vol.40

発行:特定非営利活動法人ひだまり

〒699-0202

島根県松江市玉湯町湯町 1801-1

Tel 0852-62-2550 Fax 0852-62-2550

Email hidamari@polka.ocn.ne.jp

健康教室開きました！

7月15日、玉造病院より作業療法士の山崎さん、支所から保健師の大國さんと吉原さんを迎え健康教室を開きました。

前日には個人ごとに体の痛いところや握力測定をしました。

当日は山崎さんの動きを見ながら、身体を動かしました。猫背な人や姿勢の悪い人が多く見られ、それに合った体操を指導していただきました。



この健康教室は市のモデル事業だそうで、3カ月後にもう一回開かれる予定です。

その間にひだまりでも朝礼、ミーティングの時に教えていただいた体操を続けています。この体操をすることで次回の健康教室までどのくらいの変化がでたのかを山崎さん、大國さんが見られることになっています。

体操の時は職員が利用者の動きを観察し、身体の動かし方をコーチングしています。スクワットも背筋を伸ばしてお尻を突き出すようにしゃがむのが効果的とのことですので、そこを意識してできればいいと思います。また、ひだまりにいるときだけでなく自宅でも続けて欲しいと思います。

この健康教室を通して、利用者みなさんが真面目に取り組んでおられたのが印象的でした。ぜひご家族や知り合いの方にも教えてあげていただきたいものです。3か月後が今から楽しみです。

山崎さん、大國さん、吉原さん、本当にありがとうございました。

コーヒーの日 ブラジル 7月15日

今回のコーヒーは、ブラジルのグアリロバ農園のコーヒーです。「ダブルファーマンテーション」という精製方法で作られていて、コーヒーの実から種子を取り出す精製の際に、二回発酵させています。それによって、とても個性的な風味をもつコーヒーに仕上がっています。

飲みやすく爽やかな余韻が長く続く素敵なコーヒーです。良い原料を使うことが重要だと改めて思いました。(マスター)



体験実習に来所されました！

8月1日、午後から女性の方が体験実習にお見えになりました。京都酒造のラベルの裏の両面テープを貼る作業をしていただきました。とても丁寧に仕事をされていて、休憩時には利用者さんたちと色々話も出来たようです。やさしい雰囲気がひだまりに合っている印象を持ちました。体験実習おつかれさまでした。



玉造温泉街ごみ拾い活動

7月21日、松浦佳広さんと三上で街デコさんと一緒に玉造温泉街のごみ拾いに行ってきました。今年は温泉街の名物である「タマステージ」が復活するとあって、佳広さんとステージ周りをきれいにゴミ拾いしました。1時間弱ではありましたが少しでもお役に立てたのがうれしい気持ちです。今年の夏は観光客で賑わう玉造温泉になりそうです

退所のお知らせ

長年ひだまりで作業しておられた女性利用者さんが7月29日を持って退所されました。主に叶い石のお仕事をいただいていたので、これからも身体に気を付けてお元気で！



ひだまりってどんなところ？

その39



先日テレビで新型出生前診断(NIPT)について放送していました。新型出生前診断は10週~15週の間で受けれる検査で染色体異常もわかる検査です。確定ではないものの精度は高いです。もし陽性だった場合絨毛検査や羊水検査で確定します。ここで陽性反応の出た2組の夫婦が登場します。1組目は障がいのある子供を育てる自信がない、将来が心配という理由で出産をあきらめました。2組目は同じような考えを持っていましたが、実際に陽性反応が出てダウン症と分かったうえで出産した夫婦に会います。そしてニコニコしているダウン症のお子さんを見て話を聞いたうえで、この夫婦も出産を選びました。命の選択...前者の夫婦の前には生まれてくるはずの子供の足跡が映し出されました。私は別に前者の夫婦の選択を責めるつもりは全くありません。ただ、ダウン症の子供が大人になった姿を見ていたら産む選択もあったかもしれないと思いました。もしご夫婦でご心配な方がいらっしゃいましたら、ぜひひだまりにお越しください。ご相談に応じます。