



特定医療法人 生仁会  
地域活動支援センターやまびこ  
高山市国府町村山251-2  
(0577)72-5023  
令和3年8月発行 臨時発刊号 No.10

7月は豪雨で、山陰地方には、警戒レベル5「緊急安全確保」が発表されましたね。ニュースをみて、昨年の豪雨で、下呂や高山でも道路が陥没したり流されたりしたことを思い出しました。これから台風の時期になるので、早めの避難を心がけたいですね。みなさん、災害の備えは大丈夫ですか？食料や水などは3日分を目安に、備蓄できていることが理想とされています。100均にも防災グッズが売られているので、最低限でも備えてあると安心ですね。

## お知らせ

### 〇行事について

みなさん、夏といえば、何が思い浮かんできますか？夏はイベントが盛りだくさんで、花火大会や夏祭りなどを思い浮かべる方が多いと思います。8月の行事は、少しでも夏を味わってもらえたらいいなと思い、納涼祭を企画しました。祭りといえば縁日ですよね。射てきなどのゲームをして、縁日気分を味わいませんか？上位の方には豪華景品を用意しています。参加賞なども用意したいと思っています。新型コロナウイルス感染症の対策のため、人数制限をさせて頂き、定員を超える場合は、抽選になりますのでよろしくお願ひします。毎月の行事の開催が難しいため、**参加しやすい参加費になっています！！**

行事に参加するにあたり、「**新型コロナウイルス対策のお願い**」に記載されている事項に当てはまる場合は、**行事の参加をお断りします**。また、当日は送迎時に検温をさせて頂き、**発熱（37.1℃以上）がある場合や体調不良がある場合も、参加をお断りします（キャンセル料がかかります）**。詳しい内容については、行事案内をご覧ください。



## サロン+ の紹介

今年度限定のサロン+第一回目を7月10日(土)に開催しました。ハートネット職員の方に、ウイナーパンとカツサンドの作り方を教えて頂きながら、各自でパンを作りました。パンを焼くのに30分ほどかかるため、パンを焼いている時間は、ノルディックウォークをしました。がっつりコースとゆったりコースに分かれ、それぞれのコースに講師の方がついてくださいました。ノルディックウォークをした後に食べた焼きたてのパンは、とても美味しかったです！飲み物やアイスクリームも頂きました。前日までは、ずっと雨模様だったので、当日も雨が降るかもしれないと心配しましたが、晴天でとても暑いくらいでした。

みなさんから、また企画してほしい、楽しかったという声があり、開催できてよかったなと思いました。次回は9月に行う予定です。詳細については、決まり次第、ご連絡します。

### パン作り



### ノルディックウォーク



# クラブの紹介

## 6月 語らまいか

毎月、フリートークをしている語らまいかですが、6月はサイコロを使って、テーマトークをしました。みなさん、ライオンのごきげんようという番組を知っていますか？サイコロの目にテーマが書いてあり、ゲストの方がサイコロを投げて、出た目に書いてあるテーマについて話すという番組でした。今回は、ごきげんように似せて、サイコロを使って出た目の数でテーマトークをしました。テーマは参加者で話し合って決め、当たり目はフリートークにしました。始めは少し戸惑いつつも、2回連続で同じテーマについて話す方がみえたり、1回目のフリートークで料理について話した方が、2回目も料理のテーマになったりして、とても盛り上がりました。



## 6月 トライエンジョイ

6月のトライエンジョイで「スター・トレック イントゥ・ダークネス」を上映しました。この作品は「スター・トレック」シリーズの12作品目になる人気のSF映画です。ストーリーは、未開の惑星を調査していたが、予期せぬ危機から脱するために、重大な規則違反を犯し、カークは船長の任を解かれてしまいます。ちょうど同じ頃、ロンドンの宇宙艦隊データ基地が破壊され、ハリソンという男が真犯人と判明し、カークに捕らえるように命令がくだるが…。アクションなど迫力あるシーンも多く、前作を観ていなくても、楽しく鑑賞できる作品でした。SF映画が好きな方は、ぜひ観てみてください。



## 7月 ストレッチクラブ

今月もzoomで行いました。坂本先生が、最近、体軸体操指導者という資格を取得されました。坂本先生より「体軸体操とは、予防医学に基づいた体操プログラムです。体軸体操で、身体を上手くコントロールする能力を養うことで姿勢が自然とよくなり、身体はどンドンしなやか、かつ、巧みに動かせるようになります。この運動は、文部科学省にも認定され『運動神経の土台を作る体軸スクール』として、あそび不足の子どもたちに極めて重要だと学校などでも取り入れ始めています。大人にも、もちろん大切な体操です！ぜひ一度、体験してみてください。」とのコメントを頂きました。

定員があるので、興味のある方は、早めに申し込んで下さい。



## 7月 ぴあコン

毎月、第三金曜日の午後、3施設（デイケア・あじめ・やまびこ）合同でぴあコンを行っています。ぴあコンでどんな活動をしているの？と気になってみえる方もいると思います。ぴあコンは、ピアとコンパの略を合わせて名前が付けられています。ぴあ（ピア）とは、同じ経験をもつ仲間、同じ人間としてのピア、生きていく仲間としてのピアという意味があります。コンとはコンパの略で、交際、付き合いの意味があります。両方合わせて、単に障がいをもつ物同士という関係で捉えるのではなく、同じ人間としてのピア、生きていく仲間としてのピアと捉え、相互に学び合い、ワイワイと交流を持てる場を目的として活動しています。

今月は、6月のぴあコンで決めたテーマ「元気の道具箱」について学びました。元気のイメージってなんだろう、元気であるためには、何をするといいだろうかなどを考えました。

