

こころベース通信

Vol.24

2025年
2月号

こころベース通信では、日々の活動や行事について紹介させていただいております。

△▼△書初め△▼△

1月9日、毎年恒例の書初め補行しました。残念ながら全員そろっての利用日ではありませんでしたので3名蚤参加でしたが、思い思いの言葉を書き込んでいました。



新年だけど???



あと少しで卒業～



みんな集中。



個性豊かなアルファベットの書も。

◇◆◆◆◇体力づくり(筋トレ)◆◆◆◆◇

毎週金曜日は筋トレ行っています。器具やダンベルを使った筋トレも行っていますが、月に2回中山スポーツ様から小室トレーナーをお招きしてトレーニングを実施しています。主に自分の体重を利用した自重トレーニングを中心としたトレーニングを教えてもらっています。自重トレーニングは特に道具や機材を必要としないので自宅でも続けてできるトレーニングです。1月は8日と25日に小室トレーナーにご指導いただきました。

猫背・巻き肩・スマホ首・腰痛・集中力が続かないなど、様々な問題点や悩みを関節や筋肉の動きを意識することで、身体の正しい姿勢や筋肉の使い方を身につけてQOL(クオリティ・オブ・ライフ=生活の質)を改善していきます。実際に立っている姿勢が入所時よりもかなり改善された利用者さんもいらっしゃいます。



股関節がどこにあるかを意識することが大事!!



お尻の筋肉を鍛えます!!

👉裏面もご覧ください

☆☆☆☆専攻科滋賀の会、見学来所☆☆☆☆

1月23日、『障がい青年の教育をさらに保障する滋賀の会』(略称『専攻科滋賀の会』)の皆様が、こころベースに見学に来られました。

専攻科滋賀の会は「自立訓練事業」と「就労移行支援事業」をもっと世に認知していただくために、事業所間の連携を高めていくという主旨で活動を始められました。

こころベースでの見学の後、クレオカレッジ様やにおのはまスコラ様も見学をされました。



リストにあるものを探して…

△▼△▼△▼△スーパーで食材購入△▼△▼△▼△

1月23日、翌日の調理実習に使う食材をスーパーへ買い出しに行きました。レシピを元に、材料の使用量を計算してリストを作り、購入が必要なものと在庫のあるものを確認して、スーパーに出かけます。

スーパーでは、必要量に近いもの、より安いもの、質の良いものを選ぶことポイントです。利用者さんと実習生さんが協力しながら頑張って買い物をしました。

☆☆☆☆実習生さん、一週間の実習を終える☆☆☆☆

草津養護学校から、3年生の実習生さんが一週間の現場実習に来てくれました。最後の振り返りで「一週間があっという間で楽しかった」と感想を述べてくれました。

「自分のペースで活動に参加できるのが良かった」とも。

その後のご家族、学校の進路の先生、担任の先生も交えての、懇談が行われ、卒業後にこころベースの利用を最終決定していただきました。



◇◆◇ 編集後記 ◇◆◇

1月の第2週、不覚にもインフルエンザA型に罹ってしまいました。最初は風邪かな…と思っておりましたが、一晩中咳が止まらずその後発熱。微熱と高熱の乱高下を繰り返しました。

これはウイルスが耐性を備えたのか、はたまた加齢による免疫低下なのか…。後20年齢を重ねた時、病に打ち勝てる力をつけておかないと。そう思いながら『貯筋』に精を出す毎日です。



※写真はイメージです www