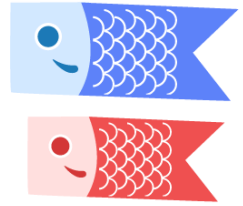


ひびきの会

支援センター「ひびき」たより



NO・238

5月

4月から地域活動支援センターひびきは開所時間が短くなり、土曜日開所もなくなりました。利用者の皆さんにとっては戸惑いながらの通所だったと思います。職員一同、心からお詫び申し上げます。

過去に多くのスタッフが在籍していた頃より、毎日のプログラム参加者は増加しています。支援センターひびきへの通所を楽しみにしている皆さんのご意見・ご要望を活かしつつ、ずっと続けてきた行事も継承しながら新たな事へも挑戦して行く予定です。マンパワー不足を皆んなの創意工夫で乗り越え、これからも一緒に協力しあって行きましょう!(^)!



4月フリースペース日記

❀お花見&ゆず庵ランチ❀

去年のお花見は行けなかったので、今年は参加出来て良かったです。桜つつみ公園の桜がつぼみで少し残念でしたが、皆でバレーボールを楽しんだり、ゆず庵でデザート付きのランチまで頂いて、とても美味しくて大満足の楽しい一日となりました。ありがとうございました。

菊地 曜子



皆で桜つつみに花見に行くのと、ゆず庵で弁当を食べるのを楽しみに今回参加しました。

桜つつみの桜はまだ咲き始めだったのですが、皆でバレーボールをして、その後初めて行ったゆず庵でとても美味しいランチが食べられて、多少お金はかかったものの、充実したとても良い1日を過ごすことが出来て良かったです。

手塚 和宏

◇発行元◇ 令和5年10月1日より移転
障がい者相談・地域活動

支援センター「ひびき」

〒960-8055福島市野田町2丁目5-9

TEL 024-522-6886

FAX 024-522-6898

🐰 ももりん体操をしよう 🐰

僕は今回、プログラムでは初めてのももりん体操に参加することが出来ました。サビつき防止体操・筋力アップ&ほぐし体操(ストレッチ)を行いました。福島市中央西地域包括支援センターの看護師さんがいらっしゃって、スクリーンに動画を投影して分かりやすく教えて下さいました。様々なお話を聞きながら、自分で体を動かしてとても楽しかったです。首・手の開き・握り・足指じゃんけんが良い運動になりました。渡辺弘子さんと同じように出来て良かったと思いました。体の中にある悪いものが出たような気がしました。1週間に1～2回ほど行うのが最適だと言われたので、続けてみようと思います。ありがとうございました。

松崎 政俊

ももりん体操は今回初めて知りましたが、実際に体操をして体を動かすことは大事なことだと改めて思いました。筋トレ以外に今回のようなストレッチも覚えて日課にしたいです。

渡邊 裕樹



4月の動かす会より

- 5/ 3 (金) 憲法記念日(祝)
- 5/10 (金) 動かす会
- 5/17 (金) プランターを植えよう！
- 5/24 (金) カラオケまねきねこに行こう！
- 5/31 (金) コメダ珈琲に行こう！

～皆さんからの意見・要望～

- ・来所者名簿に記入するようにしよう！
- ・気温が高くなるので、しっかり水分補給しよう！
- ・トイレはきれいに使おう！
- ・共有の物は大事に使おう！
- ・マイハンカチを持参しよう！

ひびき利用者・登録者の皆様へ

《4月からの変更について》

- 1、「ひびき」開所時間は9：00～16：00以降は施錠となり入出はできません。
- 2、開所時間内の相談や電話は職員対応します。
16：00以降は留守番電話の対応となりますのでご了承ください。
- 3、今まで「フリー」のプログラムの時間は、今後は支援センターひびきへ登録された皆様の「自主活動」または「居場所提供」として活用になります。
- 4、土曜日の開所は行いません。

※支援センター「ひびき」に通所されている皆様には大変なご不便をおかけ致しますが、4月1日(月)から何卒ご協力をお願い申し上げます。

4月の利用状況

有効登録者	11名
フリースペース利用者	330名
来訪者	4名
相談	112件

(4月1日～22日)