

ひゅーまにあ 11月号 福島通信

第10号(2017年11月発行)
 発行: 就労支援センター
 ひゅーまにあ福島
 住所: 〒960-8035
 福島市本町 6-5
 D' グラフォート M-ZA 本町 201
 電話: 024-563-5028

朝夕の寒さが身にしみる季節となりました。暦の上では冬となり、冬が駆け足で近づいてくるこの頃、めっきり日脚も短くなって参りました。鮮やかだった紅葉も終わりを迎える季節ですが、本日は間もなく散りゆく紅葉について少しお話ししたいと思います。紅葉とはクロロフィル(葉緑素)という、葉に含まれている化学物質が分解されてできる物とのことです。「老化反応」なんて言われていますが、一面の紅葉景色はとても綺麗で、つい毎年観たくなりますね。お近くでまだ紅葉が見られる所があったら、是非足を運んでみて下さい。

ヒーリングマッサージ講座

10/4(水)の午後の講座では外部講師の方をお招きし、ヒーリングマッサージ講座を行いました。今回はクリームを使った足のマッサージ。まずは、足首から足の付け根までクリームをたっぷりつけます。次に、リンパの流れに沿って手を滑らせます。このリンパの流れに沿うということが重要で、リンパの流れが悪いと足のむくみの原因となり、元々スラっとした足が太く見えてしまうのだとか。更には、身体に老廃物が溜まり、冷え症、首こりや肩こり、やる気が起きないなどの症状が起きてしまうとのこと。講師の先生から指導を受けながら念入りにマッサージを行った参加者の方たちからは「足の冷えが改善されたかも」「ほぐれていく実感があった」「家でも試してみたい」などの声が上がリ、大好評のうちに終了いたしました。



生活講座 ボードゲーム体験会

10月12日(木)は、講師の高橋氏をお招きして、ボードゲーム体験会を実施しました。

ボードゲームはお互いに顔を合わせてプレイし、コミュニケーションを図りながら進行することが大きな特徴です。日本ではあまり盛んではありませんが、アメリカやドイツなどでは、家族間の交流としても愛されているツールの一つです。今回は、世界的にも有名なものを中心に、比較的ルールがわかりやすいゲームを"3つ"行いました。

■ボードゲーム紹介 "ブロックス"

21個の様々な形のブロックを使い、的確な配置を考えながら進行するゲームです。「展開」、「防御」、「妨害」といった、様々な要素をバランスよく取り入れて戦略を組み立てます。ルールがシンプルで初心者でもすぐ理解しやすく、推察力や空間認知能力の向上にも繋がるゲームです。

■今回プレイしたゲームと難易度(ルールの覚えやすさなど)

- "ハゲタカのえじき" ★☆☆☆☆
- "ブロックス" ★★☆☆☆
- "ラブレター" ★★☆☆☆

■参加者の声

「自分が想像をしていたよりも、頭をフル回転させて臨んだ。」
 「今までやったことのないボードゲームだったので、とても新鮮だった。」
 「理解するまでが大変だったが、覚えてくると様々な戦略を組み立てることができ、楽しかった。」



休日開所 芋煮会

福島市の水林自然林にて、芋煮会を行いました!



今回の芋煮会は利用者の方々が計画から行い、材料や当日の段取りなどをチームごとに話し合いながら決めていきました。参加人数はスタッフを含めて15名、分量の調整も簡単ではありませんでしたが、皆さん積極的に案を出し合いながら計画を立てることができたと思います。当日は事前に決めた役割ごとに作業を始め、思った通りに成功したこと、逆に思った通りにいかず失敗したこと、どれも協力しながら楽しく行うことができました。

利用者の方からは「美味しくできて良かった」「日頃料理をしないので、新鮮だった」という感想や、「この材料も欲しかったかもしれない」「時間配分を改良すべきだった」などの反省点も出ておりました。皆さんの余暇となったことはもちろん、集団行動や細かい作業のトレーニングにもなり、とても有意義な一日となりました。また行きたいですね!



◆ひゅーまにあ福島

週間プログラム ◆プログラムは、利用される方に合わせて調整致します。

	月	火	水	木	金
午前	認知トレーニング				
	デイリーチェック				
	就職	職業	健康	生活	能力開発
午後	作業トレーニング				
	個別訓練	朗読講座	身だしなみ マッサージ 講座	個別訓練	個別訓練



11月の事業所説明会スケジュール ひゅーまにあ福島は、障がいのある方の就労をサポートします。

4日(土) 18日(土) 平日でご希望の日時がありましたらご相談下さい。

※前日までにお電話の上、お越し下さい。

株式会社 チャレンジドジャパン

就労支援センター
ひゅーまにあ福島

〒960-8035
 福島市本町 6-5 D' グラフォート M-ZA 本町 201
 Tel 024-563-5028 / Fax 024-563-5029

見学・体験
受付中!



■JR 福島駅東口より徒歩 7分