

ふらっと通信

---リラックスして楽しく学ぶ---

みんなで椅子に座ってヨガ



▲椅子から立ち上がったのポーズも楽しみました。

利用されているみなさまの作品



えんどう てつや さく
遠藤 哲也さん作

にんげん どりよく とき いちばんうつく
人間 努力がなかった時 一番美しくなれる

じぶんじしん かいけつ
自分自身 解決ができなくても

ひとり ひとこと かいけつ
一人の一言で 解決がつくときがある

じんせいひとり
人生一人ではない

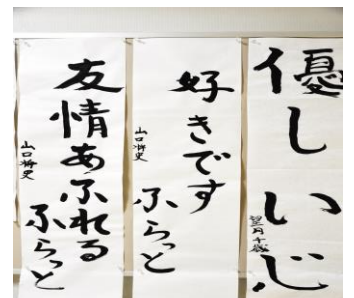
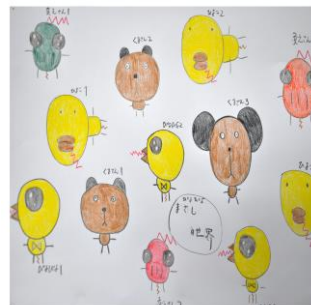


2月17日(土) 10:00~10:45 まで、総合福祉会館 第1・2会議室で、今年度第4回目の公開講座「ナースに教わる椅子に座ってヨガ」が開催されました。

講師は看護師の奥原美鈴さんで、当日はふらっとの利用者のみなさまや、日頃ふらっとの活動にご支援いただいているボランティアのみなさまも参加いただきました。

講座では、参加されたみなさまが、瞑想音楽を聴きながら、心をリラックスさせて無理なく座ったまま、いろいろなヨガのポーズをとり、和やかな雰囲気の中でヨガを楽しんでいました。

参加者からは、「また開催する機会を作ってほしい。」との声も多く聞かれるなど、ヨガを楽しんだあとに、リフレッシュできた笑顔もたくさん見られました。





がつ よてい 3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
<p>○毎週火・水曜日の13:00～実施予定の「麻雀」については、参加メンバーが揃った場合のみ実施となりますのでご了承ください。</p>					1	2
3 やす ふらっと休み 	4 やす ふらっと休み	5 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀	6 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日	7	8	9 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日
10 やす ふらっと休み	11 やす ふらっと休み	12 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀	13 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日	14	15 10:00～ おりがみきょうしつ 折り紙教室	16 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日
17 やす ふらっと休み	18 やす ふらっと休み	19 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀	20 やす ふらっと休み (春分の日) 	21 10:00～ えてがみきょうしつ 絵手紙教室	22	23 10:00～ ペタボード ※午後、安藤記念ホール無料開放の日
24 やす ふらっと休み	25 やす ふらっと休み	26 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀 こうちんしきゅう 工賃支給	27 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日	28	29	30 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日
31 やす ふらっと休み	4/1 やす ふらっと休み	4/2 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀 しんねんど 新年度スタート	4/3 13:00～15:00 まー じゃん 麻 雀 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日	4/4	4/5	4/6 ※午後、安藤記念ホール無料開放の日

ボランティアの募集

「ふらっと」では、利用者みなさんと交流していただけるボランティアを募集しております。

『ボランティア活動したいけれど、初めてのことで少し不安…。』という方は、精神保健福祉ボランティアグループ「なごみの会」0544-24-6845(河合さん)、または「ふらっと」0544-22-1315(山田)までご連絡ください。よろしく願いいたします。

編集後記



中国の詩人、孟浩然の「春暁」という詩の一句に「春眠 暁を 覚えず」があります。春の夜の眠りは、夜が明けたことも気づかないほど心地よく、なかなか目が覚めないという意味です。

冬から春へと季節の移りゆくこの時期は、寒暖の差により体調も崩しやすいですが、日中は暖かい日差しを浴びて体を動かしたり、栄養のバランスを考えて食事を摂ったり、睡眠も適切にとりながら、健やかに春を楽しみたいものですね。