

広報 令和5年 夏号

障がい福祉サービス事業所 桃の実 横浜市青葉区元石川町 7334-1 045-479-9114

ももだより



お楽しみ食事会（緑の郷）



緑の郷栄養調理課の方々のご協力で、不定期にはなりますがお楽しみ食事会を開催しています。利用者の方のリクエストから今回5月17日水曜日の食事会メニューは【牛丼】でした。次回のお楽しみ食事会は7月11日火曜日【冷やしラーメン】です。待ちどおしいですね。

生田緑地ばら苑

5月24日水曜日のドライブ外出では、川崎市にある生田緑地ばら苑に出かけて来ました。晴天に恵まれ暖かな日差しを感じながら、色とりどりに咲き誇る800種3300株に及ぶ様々な種類のばらを鑑賞することができました。苑内では鉢バラや切りバラの購入も可能となっていました。



受注作業（メテオ APAC 株式会社 様）



桃の実ではブレスレット・メガネチェーン・デコレーションせっけん・ドライフラワー・パステルカード・麦ストローなどの【自主製品作業】と、企業や団体の方々から受注頂くお仕事【受注作業】を日中行っています。今回はメテオ APAC 株式会社様より受注頂いるお仕事についてのご紹介です。現在は ZIPIT という筆箱商品の袋出し・袋入れ・シール貼り作業など、工程を分類し多くの利用者の方に携わって頂けるように取り組んでいます。

気功体操・リズムダンス（毎週月曜）



気功は中国で4000年前から行われている健康法です。体内の気を巡らせて外気の気(エネルギー)を取り入れる動きを基本としており、日本でも愛好者が増えています。この気功の中でも基本となる八段錦という動きをベースとして、主に身体をほぐすことを目的として桃の実スタイルの気功体操を行っています。上の写真は左から①三日月のポーズ(体側を伸ばす)、②腰を前後に伸ばす、③両腕を挙げて伸びをする、④腰をゆっくり回す、⑤ネコのポーズ(身体を丸めて背中を伸ばす)、⑥両腕を上下に伸ばす、動きです。この他にも、腕を振って身体を回す動き、腕を回して肩甲骨周りをほぐす動き等を行っています。なお、気功体操の後はリズムダンスの時間となり、パプリカやエビカニクス等のダンス2曲を動画を見ながら練習しています。

桃の実体操（月2回）



桃の実体操では、横浜総合病院理学療法士の藤森先生にお越し頂き体操を行っています。

- ① 椅子に座りみんなで輪になって手足の運動・発声運動
- ② マットの上に寝転んで柔軟体操
マットの上での柔軟体操はリラックス効果もあるのか、利用者の方々からも大変好評となっています。

5月27日土曜日はウエルカフェマルシェ「みどりまつり」に出店し、日頃の活動の中で制作している自主製品の販売を行いました。当日はチラシ配りや製品販売のお手伝いに利用者の方が参加してくださっています。日差しも強く暑い中ではありましたが、最後までお手伝い頂きましてありがとうございました。

【次回マルシェ】

- 10/27(金) 【あおばdeツナガルふくしのWA!!】たまプラーザテラス
11/18(土) 【うれしたのし荻子田ローズマルシェ】荻子田太陽公園
12/7(木)・8(金) 【あおばカノンコンサート】青葉台東急スクエア5F

マルシェ



編集後記

毎週月曜の気功体操の講師は、スタッフの辰馬さんが担当しています。趣味と健康の為に始めた気功体操歴はなんと20年になるそうです。スタッフも一緒に活動に参加していますが、肩が凝らなくなった、身体の調子がいいといった声も聞かれており体操の効果を実感しているところです。辰馬先生、桃の実利用者の方々・スタッフの健康維持のためにいつもありがとうございます。

※次回の広報紙「ももだより」は10月発行予定です。