

# 令和7年3月の予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					＊けん玉(14:00～) ＊夜調理(16:00～) ＊音楽(18:00～)	＊手話(9:00～) ＊カラオケ(13:30～)
3	4	5	6	7	8	9
グループハッピーズ マイル販売会in 霞が関 11:00～18:00					つながるフェスタin練馬 (ココネリホール) 13:00～ 15:30 ＊屋調理(10:00～) ＊カラオケ(13:00～) ＊社会学習(18:00～)	＊ダンス(9:00～)
10	11	12	13	14	15	16
カフェ光が丘 休業日	ねりいち inココネリ 11:00～14:00  ＊刺しゅうクラブ (14:00～)	理事会  大泉T・ジョイ販 売会 10:30～15:00	ねりいちin大泉凶 害館 10:30～13:30	すまいるマーケット (石神井公園駅南口) 10:00～15:00	＊スピーチクラブ発表会 (カフェ光が丘) 18:00～  ＊屋調理(10:00～) ＊工作&お絵かき(13:00～) ＊夜調理(16:00～)	＊音楽(9:00～) ＊カラオケ(13:30～)
17	18	19	20	21	22	23
	評議会  ＊ウォーキングクラブ (14:00～)		春分の日		＊屋調理(10:00～) ＊英会話(14:00～) ＊夜調理(16:00～)	われもこうマルシェ(カフェ光が丘 前) 10:00～  ＊こども調理(10:00～) ＊カラオケ(13:30～)
24	25	26	27	28	29	30
＊手話クラブ (13:00～)				発達支援室春休み (～3/31)	後援会主催バザー (カフェ光が丘前)  ＊映画上映(13:00～) ＊あ・そ・び(16:00～)	ひだまり お休み
＊  のある日は『生活介護事業所みのり』の土曜・祝日の開所日です。				＊  印は、『カフェレストランわれもこう光が丘公園店』で実施する【街かどケアカフェ】です。(要事前申し込み)		
＊  印は、グループホームカフェ(グループホーム利用者の集い)開催日です。				＊ ＊印は、余暇支援部『ひだまり』の事業です。申し込みは『ひだまり』hidamari@akanenokai.com まで。すべての活動で、欠席・遅刻の際は必ずご連絡をお願いします。		

## われもこうの日々 Vol. 47

～支援の現場の様子をお届けします～

### 運動プログラムに取り組んでいます <生活介護事業所みのり>

今年度みのりでは、東京都が行っている運動習慣定着支援事業に参加しました。これは障がいのある方を対象に運動習慣を身につけることを目的として、福祉施設等で指導員と一緒に定期的に運動プログラムを実施する事業です。年6回のプログラムで、施設での運動から、地域の体育館での運動実施へとステップアップし、地域の中で日常的に運動やスポーツを楽しめるようになることを目指しています。

これまでは、散歩や予防体操に取り組んでいましたが、同じ動きに飽きたり、うまくできずにやる気をなくしたり、笑顔も少なくただ参加しているだけになっている人もいました。そんな時にこの事業に携わり、指導者からレクチャーやアドバイスをいただいて、バンダナを使った引っ張り合い、ボールを上下左右から渡す、パターゴルフや野球など、遊びながらゲーム感覚でできる運動に取り組みました。

ちょっとした改善で皆が笑顔になり、楽しく体を動かしながら積極的に参加することができました。苦手な動きもゲームとなれば大きく動かすことができ、ほんの少しの工夫で、利用者個々が持っている動きの可能性を活かすことができました。このプログラムを通し、職員も大変勉強になったので、この一年で得たものを無駄にせず、いつまでも皆と楽しく体を動かせるよう、創意工夫をしながら過ごしていきたいと思っています。



### ひだまりスピーチクラブ発表会

- ＊日時: 3月15日(土) 18:00 ~ 20:00
- ＊場所: カフェレストランわれもこう光が丘公園店
- ＊参加費: 500円(飲み物代含む)
- ＊参加申込み: 余暇支援部ひだまりまで  
TEL:03-5848-3034  
hidamari@akanenokai.com

ひだまりのスピーチクラブメンバーが、自分の言葉で想いを発表します。ぜひ彼らの声を聞きにお越しください!

### 後援会主催 バザー開催!

- ＊令和7年3月29日(土) 10:00～14:00
- ＊カフェレストランわれもこう光が丘公園店前にて

光が丘公園で29、30日とさくらまつりも開催中です。ぜひ遊びに来て下さい!



あかねの会HP



LINE



Instagram

★広報誌お問合せ: あかねの会事務局

TEL:03-3577-7421