

令和7年11月の予定



月	火	水	木	金	土	日
 					1  ＊けん玉(14:00～) ＊夜調理(16:00～) ＊音楽(19:00～)	2  ガイドヘルパー養成研修① ＊手話(9:00～) ＊カラオケ(13:30～)
3  文化の日	4	5	6	7	8  ＊昼調理(10:00～) ＊カラオケ(13:00～) ＊社会学習(18:00～)	9  ガイドヘルパー養成研修② ＊ひだまりお休み
10 カフェ光が丘 休業日 ハッピースマイル 販売会 (コレド日本橋) 11:00～18:00	11	12	13  刺しゅうクラブ (13:00～) すまいるマーケット (石神井公園駅南口) 10:00～15:00	14	15  あかねの会創立記念日 都市農業フェスティバル販売会 (光が丘公園) 10:00～ ＊昼調理(10:00～) ＊工作＆お絵かき(13:00～) ＊夜調理(16:00～) ＊スピーチ(19:00～)	16  ガイドヘルパー養成研修③ ＊音楽(9:00～) ＊カラオケ(13:30～)
17  手話クラブ (10:30～)	18 評議員会	19  折り紙クラブ (11:00～)	20	21	22  ＊昼調理(10:00～) ＊英会話(14:00～) ＊夜調理(16:00～)	23  勤労感謝の日 ＊こども調理(10:00～) ＊カラオケ(13:30～)
24  振替休日	25	26	27	28 第28回心の鐘 コンサート 練馬文化センター 18:30開演	29  大泉法人ネット収養祭(大泉障害者支援ホーム) 11:00～15:00 ＊映画上映(13:00～) ＊あそび(16:00～)	30  ＊ダンス(9:00～) ＊カラオケ(13:30～)
※  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、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、『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、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. 53

～支援の現場の様子をお届けします～

新しい泳ぎ方への挑戦

<水泳クラブ>

水泳クラブは、あかねの会の初期の頃から活動が始まり、20年以上になります。水泳は、体力づくりができ、歳を重ねても自分のペースで無理なく続けられます。当初は体力づくりということで、四泳法の中でもクロール・背泳ぎ・平泳ぎを教えてきましたが、最近は、より難しいバタフライに挑戦しています。

バタフライは、イルカのように両足を一緒に動かします。これは初めてでも皆できていましたが、それに手の動きを加えると難易度が上がり、タイミングが取れず、呼吸ができなかったり、沈んだりと苦労していました。それでも、先生方が二回足を動かしたら一回手を動かすように「トントン パァ・・・」とタイミングを声をかけたり、片手ずつ練習することによって、何人かはできるようになりました。夏の2か月間は専用コースがなく、一般の方と一緒に泳ぐのですが、利用者に「好きな泳ぎで泳いでいいですよ」と言うのと「バタフライ!」と答えて泳ぎ始め、25m泳ぎきる姿や、その利用者に触発されて、不完全ながらも立たずに25m泳いだ利用者もあり、成長を感じました。日頃の練習の成果を出せる場として、10月には「ノーマライゼーション水泳フェスティバル」があります。今後も利用者の皆さんが、水泳を楽しみながら続けていきたいという気持ちを持ってもらえるように、指導を続けていきたいです。

*利用者Mさんの感想

「まずは(自分が)クロールを泳げるようになって同級生に教えてあげるのが目標です。」



*利用者Iさんの感想

「クラブの初めの時期から長く参加しているけど、今でも楽しく参加してます。」

第28回 心の鐘コンサート



令和7年11月28日(金)

練馬文化センター 大ホール

開演:18:30

開場:ホール17:30

ギャラリー 16:30

チケット:1,500円

出演:あかねの会音楽・手話クラブ

特別ゲスト:吉岡 駿

(自閉症のピアニスト)



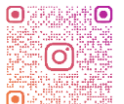
← チケットお申し込みは
こちらから



あかねの会HP



LINE



Instagram

*お問合せ: あかねの会事務局 TEL: 03-3577-7421