



教室名	曜日	日時	期間	日数	費用	会場	定員
バドミントン教室	金	19:00~ 20:30	9月~11月	9	1,000円	体育センター	15
	堀米 喜美子 (市バドミントン協会)	ラケット・シューズ・タオル 運動ができる服装	シャトルを追って 爽やかな汗を流そう				
書道教室	木	13:30~ 15:00	9月~11月	9	月1,000円	障害者会館	16
	武田 鳳泉 (群馬県書道協会)	書道用具一式 半紙・墨汁は不要	筆に自信のある方、 ない方問わず優しく 指導が受けられます				
陶芸教室	月	13:30~ 15:30	9月~11月	6	月3,000円	障害者会館	10
	福島 位枝 (陶芸家)	エプロン タオル	心の癒しと創造・ 力思考力を高めよう				
ヨガベーシック	木	13:10~ 14:10	9月~11月	9	3,500	体育センター	15
	長野 ともえ (AFAA認定インストラクター)	ヨガマット・タオル 動きやすい服装	伝統的な呼吸法から 基本的なポーズで ストレス解消や 健康増進を目的とする				
パソコン教室	月~ 金	10:00~ 15:00	9月	5	1,000円	障害者会館	5
	岡部 俊雄 (あいてい塾ぐんま)	配布資料 筆記用具	インターネットの やり方を楽しく 学習します				

この広報誌「ハーモニック」は、ハーモニー高崎ケアセンター（高崎市心身障害者デイサービスセンターおよび高崎市心身障害者会館）と高崎市心身障害者体育センターの利用者や関係者の方々に、私たちの活動に関する情報やスタッフの思いや考え等を盛り込んだ情報を提供する目的で、季刊誌として発行しています。

なるべく多くの方々に読んでいただくために、各施設の出入り口付近や事務所窓口にありますので、ご自由にお持ち帰りになってお読みいただければ幸いです。また私たちの施設や活動をご存じない方々にもご紹介下さい。

2023年度バリアフリー秋季健康教室について

ハーモニー高崎ケアセンターでは、バリアフリーの架け橋として左の表のとおり健康教室を開催します。趣味の充実、体力維持向上、仲間づくり等のために是非参加してみませんか。いずれも会場は当センターで、障害のある方（障害者手帳をお持ちの方）のご利用を優先といたしますが、一般の方もご利用いただけます。

なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。詳細につきましては申し込みの際にご説明致します。ハーモニー高崎ケアセンターのホームページにも募集要領を掲載しておりますのでご参照ください。募集につきましては、個人が対象となりますので個人ごとにお申し込みください。申し込みの対象は市内在住または市内在勤の方となります。また、新型コロナウイルス感染症対策で、今回の募集については参加者定員がこれまでに比べ大幅に少なくなっておりますことをご了承ください。なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、各教室の開催日程等について中止を含めた変更を行う場合がありますので、あらかじめ御了承ください。

申込期間は、2023年(令和5年) 8月1日(火)~8日(火)まで（土日祝日も可）の9時~17時に直接ご本人が当センター窓口で申込書に記入の上、お申し込みください。

※問い合わせ先：

ハーモニー高崎ケアセンター（柴崎町1746-1） 027-346-8109

センター職員の声です!!

「日々のリハビリ」

今年の桜は3月には満開になり、そして散り始め、なんだか寂しい4月となりました。また、4月とは思えないような真夏日となった日もあり、過ごしにくい4月でもありました。そんな中での高崎デイでのリハビリですが、急性期・回復期・維持期の中で高崎デイは維持期になりますので、ほとんどの方が状態維持のためのマッサージや関節可動域訓練、歩行が出来る方は歩行訓練を実施しています。維持期なので目に見える状態変化は少ないですが、そんな中でも私が高崎デイに異動してきたこの約3年間で変化があったS様の紹介を少ししたいと思います。

3年前のS様は車椅子で移動しており、足や体幹の筋力も弱く、少しの外力でもふらつきが出てしまうような状態でした。平地歩行でも脇や手を支えなくては歩けないような状態でもありました。S様には本人と相談し本人のニーズに応じて他の方のようなマッサージではなく、足や体幹の筋トレやバランス訓練、歩行や階段昇降訓練など身体を動かすリハビリを主に実施しています。また、自主練習としてもAM・PM共に長い時間を実施しています。ご本人やご家族の努力もあり、現在では車椅子ではなく歩行器で移動が出来ており、階段も見守りがなくても実施出来るまでになりました。

デイサービスなので入所と比較しても一人当たりの時間や頻度も多くは出来ませんが、このような事例も自身の経験としてこれからも取り組んでいけたらと思います。

作業療法士 芝間

「個別活動」

今年度新たな試みとして希望者を対象に個別活動の時間を設け作品作りや散歩、カラオケと個々に職員と1対1の時間を楽しむ事が出来ました。1回の時間としては20分から30分程度で、午前中は皆さま入浴をされるので午後の時間を使い実施しました。

散歩に関しては通常4、5人で近くを1周する程度ですが、少し足を延ばして公園に寄る方もいました。カラオケでは現在コロナ感染予防の為、集団では実施せずに1人2曲で順番に歌っていただいています。4曲程度と通常より長く時間を使い歌っていただくことが出来ました。

その中で今回は作品作りに取り組んだ2名を紹介したいと思います。I様はステンシルを使いTシャツにデザインを描きました。ステンシルを口に加えて少しずつ描いて行くので1回1時間程度の時間を使い半年以上かかりましたが、職員と2人3脚で仕上がった作品はとても素晴らしい物でした。大切な方へプレゼントするとの事で満足そうな笑顔が見られたのが印象的でした。

次にK様です。K様はセンターのパソコンを使用し車椅子でも行ける神社を調べ模造紙に貼りセンター内に掲示し皆さまへ紹介しました。仕上がった時期が障害者の作品展と同時期だったのでそちらにも出展する事ができセンター関係者だけではなく多くの方に見ただけで満足そうでした。

週間の予定表を見て「今週は個別活動入っている!!」と楽しみにされている方もいるので来年度も継続して実施していけたらと思っています。

社会福祉士 久我

「五月の活動」

五月の活動は、母の日のカード作りと鯉のぼりの制作を行いました。作品はお家に届いている方もいるかと思います。今回はハーモニックの紙面をお借りして制作の様子をお伝えしたいと思います。

*母の日のカード作り

お母様に日頃からの感謝を込めてカードを贈ることにしました。塗り絵やメッセージを印刷したものを用意し、利用者様の特性に合わせて制作が始まりました。「どんな色にしようかな。」「お母さんは赤色が好き」「なんて言葉がいいかしら?」と選んだり悩んだり。お家での様子を思い浮かべながら作業をされているからか、皆さんは楽しそうな表情で取り組まれていました。職員と一緒に色鉛筆を選びながら職員が代わって色を塗ったり、メッセージを代わりに書かせていただいた方も、普段のセンターでの関わりから出来る限り汲み取った利用者様の思いを代弁させていただきました。

また、普段は制作活動に参加されない方も、お母様の為にと細かな柄の塗り絵に挑戦されていました。始めてみると色や塗り方にこだわりながら凝ったカードに仕上げてください、いつもは見えない一面が現れていたのは制作の醍醐味でした。

*鯉のぼり

五月の青い空に爽やかな風が新緑の葉を白く翻していきます。戸外に散歩に出かけるにはもってこいな季節がやって来ました。五月の節句にちなんだ鯉のぼり。今年はコーヒーフィルターに水性ペンで模様を描き、にじみ絵風に仕上げました。センターのガラス壁面に泳がせると、にじみがまるで濡れているかの様に瑞々しい表情にみえませんか?

制作をしていると、自然に話が弾んだり笑顔になる場面が多い気がします。色鮮やかな色彩を見ているだけでも心が動きますが、出来上がりを想像し、手順を考え、選び、手を動かすことで生まれてくる線や形。心の中身を形にして外に出す行為は、自然と言葉や笑顔を連れて来てくれるのかもしれませんが。さて今度は何を作りましょうか。

介護福祉士 加藤



鯉のぼり作りの様子です!!



作成した鯉のぼりは事業所内に貼りました