



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	1月~3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	1月~3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、 ない方を問わず優しく指導が受けられます				
陶芸教室	月	13:30~ 15:30	1月~3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	1月~3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 します				
パソコン教室	月~ 金	10:00~ 15:00	2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年度バリアフリー冬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下さい。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下さい。

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、あらかじめ御了承下さい。申込期間は、2023年(令和5年)12月4日(月)~11日(月)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、お申し込み下さい。

※問い合わせ先

ハーモニー高崎ケアセンター（柴崎町1746-1）TEL:027-346-8109

# センター職員の声です!!

## 「七夕」

梅雨とは名ばかりの6月も終わり、7月7日はたなばたです。七夕は中国の七夕に端を発し、天の川に引き離された織姫と彦星が一日だけ会うことを許された日です。笹の葉に願い事を書いた短冊を飾る風習は、日本以外では見られなく、大祓（おおはらえ、おおはらい）という日本の神道儀式から始まったものと言われています。

織姫も彦星も関係ありませんが、センターでは毎年利用者様に短冊にお願いごとを書いていただき、職員室前の笹に飾っています。色とりどりの短冊が飾られた笹は、毎年とてもきれいです。お願いごとは人それぞれです。自分のことを願う方、家族のことを願う方、職員が利用者様の願いを推し量って書いた方、利用者様のご家族に記事をお願いして書いていただいた方。そして願いごとを書く顔はみなさんとても真剣です。下書きを鉛筆でして、その上からペンで清書をする方。お願いごとを何日も考えてやっと決まるとお話し下さる方。そんな真剣なお願いごとを見させてもらうのが毎年楽しみです。さて、短冊の記入も毎年のことになり、願いごとにも煮詰まってきました。利用者様のT様の短冊はご家族に記入をお願いしました。注目のお願いごとは、「温泉に行きた〜い!」。職員同士なるほどね〜、いいね〜、とほっこりしました。来年は短冊記入をご家族にお願いすることも増えるかもしれません。また、ご家族のお願いごとを短冊に書いて一緒に飾るのも良いかな、と個人的には思います。ちなみに私のお願いごとは「適度に痩せますように。」他力本願が過ぎますね。各々大事な人のことを思い書いたお願いごと、叶いますように。



看護師 海老澤

## 「体操復活！」

「さん、はい!」の掛け声が久しぶりにセンターのフロアに響きました。コロナで中止になっていた午後の体操が3年ぶりに復活しました。みんなで集まり両手を上げて伸ばしたり、ももをあげたり、久しぶりのせいかとともきつく感じました。運動不足の体に気合を入れて体操をすると午後の活動もやる気が湧いてきます。

次の週はエアートランポリンを1階のデイルームに出しみんなで体を伸ばしました。トランポリンに横になり職員がその横でジャンプすると体がポンと跳ね上がり、周りで見ている方も面白く、自然と笑顔がこぼれます。コロナ禍で出来なかった活動も少しずつ戻り、日々充実した活動をして行けたらと思っています。



みなさん体を伸ばして気持ちよさそうですね

介護福祉士 友野

## 「コウノトリ」

8月7日にセンターの近くの水田に、大きな白い鳥が二羽いるのをセンターの職員が見つけました。驚より一回り大きく、羽に黒が混じっていました。「何の鳥だろうね?」「コウノトリじゃない?」と職員や利用者さまが口々に話していました。インターネットで検索すると【コウノトリ】であるとわかりました。この二羽のコウノトリは茨城県行方市のから5月下旬に巣立った3羽の兄弟のうちの2羽であることが分かったとの事でした。コウノトリは6月末時点で国内に333羽が生息しているとのことです。繁殖地を探しながら国内を旅しているそうです。

センターの送迎時に利用者様にコウノトリがいると徐行しながら伝えると、「あの鳥?」「大きいね」「凄い、初めて見た」と、目を輝かせ笑顔で話していました。

コウノトリは幸せを運ぶ鳥と言われているようにセンターの利用者様や職員もコウノトリに会えて幸せを感じられました。8月中旬くらいまでセンターの周りの水田に姿がありましたが、その後は姿がありません。いつか繁殖地としてセンターの周りの水田を選んでくれたら嬉しいねと利用者様と話しています。



看護師 小菅

※ 上毛新聞より引用させていただきました。



紙でカタツムリをみなさんで作成し飾りつけをしました🐌  
(7月)



ビニールを使ってジンベイザメ作成しました🐬  
(8月)