

# すいせん だより

2021

No.58

『すいせんだより』は社会福祉法人すいせん会  
運営のすいせん共同作業所が、日常の活動や  
イベントの開催・参加の様子を紹介したものです。  
季刊として発行しております。



4月・5月・6月の  
報告デス♥

## 【4月】

- 1日(木) お誕生日会
- 8日(木) 創作活動
- 14日(水) お楽しみランチ
- 19日(月) 創作活動
- 27日(火) 身体測定
- 28日(水) お楽しみランチ

## 【5月】

- 6日(木) お誕生日会
- 7日(金) PCR検査
- 12日(水) お楽しみランチ
- 25日(火) 身体測定
- 26日(水) お楽しみランチ

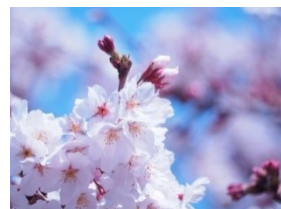
## 【6月】

- 1日(火) 定期健康診断
- 9日(水) お楽しみランチ
- 23日(水) お楽しみランチ
- 24日(木) 創作活動
- 29日(火) 身体測定

## 4月～6月の行事報告です

### ～ さくらと撮影 ～

「大阪の開花宣言はいつになるかなあ?」「今年は暖かいから早いんじゃない?」など話しながら天気予報をチェックし、「集合写真は“密”になりますよね?」と冗談で話していたら、「じゃあ、今年はグループに分かれての記念撮影にしましょ〜!」サクサクな展開になり、お天気の良い日に撮影にお出かけしました。



### ～ 創作活動 ～

福社会館の一室をお借りし、4月からスタートした創作活動…この活動をスタートするにあたり「参加される利用者さんが楽しめるひと時、何をしましょう?」など会議でいろいろ話し合い、まずは、「お子様からご年配の方も知っている童謡を、手話で唄ってみよう」「何かの機会に発表出来たらいいよね?」という事で、第1回・2回は《手話コーラス・童謡バージョン》に決まり実施しました。

写真撮影の為、活動中のお部屋を訪問してみると…(´▽`)/ 皆さん楽しんでおられ、「あっという間にCDの曲に合わせて手話出来るようになりましたあ〜」と!!

やっと調子が乗ってきた時、緊急事態宣言でお部屋が借りる事が出来なくなってしまい、活動中止に!宣言が解除され、6月24日(木)から再開します。今回は《輪ゴムアート》にチャレンジですo(´▽`)o  
色つき輪ゴムを使いそれぞれの発送で作品作りを楽しんで頂きました。



### ～ PCR 検査 ～

感染者の増加が報道番組などで取り上げられ、不安な毎日を送っていたある時に、ある職員が、「近所でこんな広告が入っていました。」と持ってきてくれたのが《泉大津PCR検査ステーション》の広告でした。内容を良く見ると、出張検査もしているという事だったので、「少しでも皆さんの不安を取り除けるのなら」という事で5月7日(金)に実施しました。

翌5月11日(火)に利用者様・職員の陰性の報告を受け、皆様にご報告させて頂きました。この検査は、当初の開設期間は令和3年2月25日～令和3年5月31日までとなっていましたが、令和3年8月30日まで延長されたという事です。





## ～定期健康診断～

毎年5月頃に実施していた利用者さんの健康診断。

「和泉市でもコロナウイルスのワクチン接種の準備がどんどん進んで、東條先生に今年もお願いできるかなあ?」と、先生に問い合わせをさせていただきました。

ワクチン接種や訪問診療などお忙しい中時間を頂き、6月1日(火)実施する事が出来ました。

先生から「皆さん元氣そうですね、しかし体重の増加が気になりますね…」とご指導いただきました。

東條先生、御忙しい中本当にありがとうございました。

運動不足解消にいかがでしょうか?  
作業所でもやってみたいと思います。



## 和泉元気ができるさ体操

<p>① 首のストレッチ</p> <p>頭を左右に倒します。</p>	<p>② 肩のストレッチ</p> <p>肩の筋肉を伸ばします。左右行います。</p>	<p>③ 僧帽筋の向上</p> <p>肩の上げ下げをします。しっかりと下げましょう。</p>	<p>④ 肩の筋力向上</p> <p>壁を押すイメージで両手を広げ、回します。前に回す、続いて後ろに回します。</p>	<p>⑤ リズムに合わせて身体を動かす運動</p> <p>リズムに合わせて手を動かします。</p>
<p>⑥ リズムに合わせて身体を動かす運動</p> <p>次は動きを少し早く2回行います。</p>	<p>⑦ 背中と腰のストレッチ</p> <p>両手を組んで前に伸ばします。そのまま前に倒します。</p>	<p>⑧ 足と股関節のストレッチ</p> <p>膝を伸ばしてつま先を手前に引き寄せ。背筋を伸ばし、身体を前に倒します。左右行います。</p>	<p>⑨ お尻のストレッチ</p> <p>膝を両手で抱えます。左右行います。</p>	<p>⑩ 足踏み</p> <p>しっかりと膝を振り、足踏みをします。</p>
<p>⑪ 背中と脇腹のストレッチ</p> <p>身体をゆっくりとひねります。左右行います。</p>	<p>⑫ 脇腹のストレッチ</p> <p>両手を上で組み、左右に倒します。</p>	<p>⑬ 背中のストレッチ</p> <p>大きなボールを抱え込むように手を組み、背中を丸めます。</p>	<p>⑭ 足首の筋力向上</p> <p>両膝を伸ばし、足を浮かせてつま先を上げ下げします。</p>	<p>⑮ 股関節の筋力向上</p> <p>片足を横に開いて閉じます。これを交互に行います。</p>
<p>⑯ 股関節の筋力向上</p> <p>膝を両足同時に、両足を開いて閉じます。</p>	<p>⑰ 腹筋の向上</p> <p>同じ側の肘と膝をつけるようにおへそを見ながら背中を丸めます。左右交互に行います。</p>	<p>⑱ 腹筋の向上</p> <p>反対側の肘と膝をつけるように近づけます。交互に行います。</p>	<p>⑲ 腹筋の向上</p> <p>⑱の動きを少し早く行います。</p>	<p>⑳ 深呼吸</p> <p>ゆっくりと呼吸を控えましょう。</p>

## ● ご寄附

山本 様 田中 様 下出 様 青山 様 吉田 様 いせき 様 岸部 様  
宮崎 様 前川 様

“密”を避ける為、ボランティア様には作業所への入室をご遠慮ねがっております。

大変申し訳ありません。

**本当にありがとうございました！**  
記載漏れがあるかもしれませんがその場合はご容赦ください。

### ～ 編集後記 ～

平素は当法人、施設運営にご協力賜り御礼申し上げます。

法人設立当初から理事長として13年、理事として2年お勤め頂いた木下様、評議員として15年着任頂いておりました前川様、両名の方の退任に伴い6月吉日、感謝状・贈呈品をお渡しして参りました。

退任後も当法人の為に協力頂けると温かいお言葉を頂戴いたしました。

心より感謝申し上げます。



## 7・8・9月の予定

・お楽しみランチ 月/2回 ・創作活動  
・身体測定  
・8月 13日(金)14日(土)15日(日) お盆休み

※今後の行事等の予定については、周囲の動きを見て考慮して行きたいと考えておりますのでご理解・ご協力頂けます様よろしくお願いいたします。

### 社会福祉法人すいせん会 すいせん共同作業所

〒594 - 0071 大阪府和泉市府中町四丁目 20 番 4 号

和泉市立総合福祉会館内

Tel/Fax 0725-45-2886

E-mail [suisen.co.wo.s61@chime.ocn.ne.jp](mailto:suisen.co.wo.s61@chime.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://suisen1986.work/>