サポランド News

2020.12月号
VOL.9

【発行】特定非営利活動法人　在宅支援センターサポートランド二十一
〒819−0373　福岡市西区田尻2707-3　TEL・FAX（092）-807-4477

在宅支援センター
ひだまり
〒814-0162
福岡市早良区星の原団地３２−１０４
TEL092-874-5003
FAX 092-874-5009
Email hidamari33@sand.ocn.ne.jp

障がい福祉サービス事業所
わくわくランド
〒819-0383
福岡市西区周船寺3-3-1
TEL092-834-9963
FAX092-834-9964
Email wakulandworks@yahoo.co.jp

今津特別支援学校　放課後等支援事業
ほのぼのルーム
〒819-0165
福岡市西区今津5413(今津特別支援学校内)
TEL/FAX092-806-8182(ルーム直通)
TEL092-834-7492(事務所)
Email honobono@kdr.biglobe.ne.jp

各事業所の活動は https://www.support-land21.com で紹介しています。
ニュース・ブログ等更新していますので、毎日ワンクリックのご支援をお願いします☆

★わくわくランド★



インフルエンザ等の感染症が猛威を振う時期となりました。新型コロナウィルスも一日の感染者数・死者数が増加しており、とても危険な状態です。手洗い・うがい・消毒はどの感染症にも対策として有効です。今一度、皆様も感染症対策を心がけて、徹底していきましょう。

今年は大きな行事の中止・縮小をしてきました。毎年１２月に行われる忘年会は、大きな会場を借りて、メンバーさん・保護者の方・職員と多くの方が集まり、盛大に執り行われていました。しかし、今年は三密を避けるためにも各事業所で縮小して行うようにし、当日はリモートにて全員が繋がる新しい形式の忘年会を開こうと思います。スタッフも新しい試みの中でメンバーさんに楽しんで頂けるよう準備をしています。当日は、一年を振り返りながら、楽しい時間を過ごせたらと思います。

障がい福祉サービス事業所　わくわくランド
施設長　　小林　潤也

ご寄付を頂きました！

森山　様

日頃よりわくわくランドへのご支援をありがとうございます。

新任職員の紹介

常勤職員
氏名　岡本　一郎（おかもと　いちろう）

生年月日　：昭和５７年6月１９日
特　　技　：スポーツ全般
趣　　味　：ピアノ
好きなドラマ：冬のソナタ
性格は？　：シャイボーイです。



宜しくお願い致します！！

１２月の予定

５日（土）紙コップ工作
１２日（土）雪合戦
１９日（土）クリスマス会
２２日（火）早帰り（～１４：００）
２６日（土）壁飾り作り
２９日（火）冬季休所
３０日（水）冬季休所
３１日（木）冬季休所





１月の予定

１日（金）冬季休所（わくわく休所）
２日（土）冬季休所（わくわく休所）
３日（日）冬季休所（わくわく休所）
９日（土）新年会
１１日（月）成人の日（わくわく休所）
１６日（土）映画鑑賞
２１日（木）早帰り（～１４：００）
２３日（土）風船バレー
３０日（土）壁飾り作り



日中活動★ドライブ

１１月の日中活動＆ドライブの様子をご紹介します(^^♪日中活動では、野球ゲームをしたり、マイクを持って歌をうたったりと楽しく過ごしました★ドライブでは、白糸の滝に紅葉を見に行きました♪鮮やかな紅葉がとても綺麗で、写真撮影をしたりしてみんな笑顔になりました(^^)































☆彡わくわくランド紹介動画☆彡

https://youtu.be/WmBhcyF0Pil で検索。もしくは右の QR コードへ！

在宅支援センターひだまり

お疲れ様です。日々の支援ありがとうございます。
２月下旬から発生した新型コロナウイルス感染症が年末になっても収まらず、手洗い・うがい・マスク着用といった『新しい生活様式』も、今では当たり前の生活になりました。政府の動き、県・市の施策に対応しながらの非常にバタバタした１年でしたが、居宅介護・訪問介護に携わっていただいた皆様には、利用者様の生活を維持するべく、たくさんご尽力いただき、ありがとうございました。来年には改善していくと信じ、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

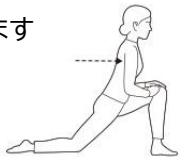
在宅支援センターひだまり　見川　雄太

ヘルパーミーティング

年齢に関係なく、多くの人が症状を抱え悩んでいるのが、**肩こりや腰痛**。年始の寒い時期では、特にこれらの症状が悪化するケースが多いようです。気温が低くなっているために、身体全身が冷えてしまい、**肩や腰などの各部位の筋肉の血行も悪くなり**、筋力の低下だけでなく、柔軟性の低下も腰痛の原因となります。緊張した筋肉をほぐして血行を促すことで腰回りの筋肉が柔らかくなると、可動域が広がり、腰椎への負担が軽減されます。今回は腰痛改善のストレッチをご紹介します。

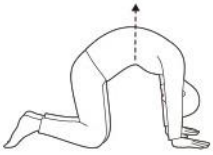
腸腰筋のストレッチ

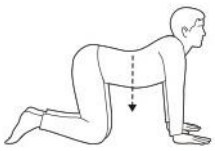
1. 足を前後に開き、後ろ側の足で膝をつきます
2. 両手を前側の足の膝に置き、少しずつ上体を前にスライドさせます
3. ゆっくりと元に戻します
4. 反対側も同様に行います



腰方形筋のストレッチ

1. 四つん這いの姿勢をとります
2. 息を吐きながら、ゆっくりと背中を丸めます
3. 四つん這いの姿勢に戻ります
4. 息を吸いながら、背中を反らしてお尻を突き出します
5. 1～4 までを 5 回繰り返します





脊柱起立筋のストレッチ

1. 椅子に腰掛けて、背筋を伸ばします
2. 背筋を伸ばした状態で、ゆっくりと腰を後ろにひねります
3. 深呼吸しながら 20 秒間キープします
4. 息を吐きながらゆっくりと戻します
5. 反対側も同様に行います



出展：オムロン　痛み WITH
https://www.healthcare.omron.co.jp/pain-with/

おでかけ日記

仲良しな利用者さん同士で香椎花園に行ってきました！少し肌寒い日でしたが、支援をしているこちらまで楽しくなるガイドでした！！







ほのぼのルーム

街にはクリスマスイルミネーションがキラキラ輝き始めました。
今年は新型コロナに翻弄され、さまざまなことを我慢した一年になりました。もう、12 月を迎える季節になり、月日が過ぎるのをとても早く感じられます。

「ほのぼのルーム」では、この一年を無事故で過ごすことができ、皆様のご協力のおかげと心より感謝申し上げます。福岡市内の各特別支援学校内の放課後等支援事業では、今津特別支援学校が「医療的ケア」の必要な子どもたちを受け止める、初めての場所となりました。こども未来局の担当者とともに、様々な課題を乗り越え、「医療的ケア」がスタートして 2 年が経ち、たくさんの気づきと学びの中で、「こども達を笑顔にしたい」と取り組んできた日々でした。少しずつですが、「できるよ！」という自信を持って、苦手にも挑戦してみようとする姿が見られました。「少ししかお水を飲めなかったけど、今は飲めるようになったよ」とか「お母さんとしか、ご飯を食べられなかったけど、今は他の人でも食べられるよ」という声も聞かれるようになりました。成長の芽がぐんぐんと伸びている様子を見ることができ、とても嬉しく思っています。これからも、 楽しい時間を過ごしましょう。

放課後等支援事業　ほのぼのルーム　　管理責任者　山口孝太
責任者補佐　若木律子

活動のテーマとしては、一人一人の安全の確保を基本に、さらに「心地良さ」を主題として取り組んでいきたいと思います。光・風・音楽・笑顔・温かい声かけなどを通して、安心して過ごせる環境の調整を大切にしています。

【活動紹介】



ユラユラ　楽しい！



みかん詰め放題に挑戦！



絶対クリアする！



ハロウィンパーティ　たのしい！



このかざり・・にあうでしょ（笑）



♪～セサミストリート♪～