

とびうめ

第28号
2023.3

ヨガ風景

リニューアルしたヨガプログラム!

講師紹介は最終ページで!



西涼子先生



美和子先生

令和4年度 第42回センター運動会

秋晴れの下 令和4年10月21日（金）第42回リハビリセンター運動会が開催されました。昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症対策を行いながら利用者と職員のみでの実施となりましたが、好天に恵まれ屋外での開催となりリフレッシュできたようでした。



開会式



玉入れ



パンフィッシング



ダルマ倒し



宣誓



車イスリレー



車イスリレー【勝利チーム】

音楽プログラムをクローズアップ

クリスマスコンサート

令和4年12月22日(木) 音楽プログラムによるクリスマスコンサートが開催されました。

パプリカ、糸、クリスマスメドレーの3曲が披露されクリスマス気分を味わうことができ、楽しい時間を過ごすことができました！



カラオケ大会

さらに同日、カラオケ大会も行いました。

みなさん十八番の曲や懐かしの曲を楽しそうに歌っていらっしゃいました！新型コロナウイルス流行によって思うように外出ができない中、ストレス解消にもなったのではないのでしょうか。



千鳥小学校との交流会を行いました!

令和5年2月1日、地域交流の一環として行っている千鳥小学校6年生(54名)の皆さんとの交流会が3年ぶりに行われました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、ここ数年見合わせてきた交流会。まだまだコロナ禍のため、利用者の皆さんとのふれあいは行わず、体験学習という新たな形で行われました。

児童の皆さんは好奇心旺盛!最後に全員で行った「車いすリレー」では、操作の難しさに苦戦しながらも笑顔で終わることができました。来年度は利用者の皆さんも参加できると良いですね。

いつも千鳥小の皆さんから「プルタブ・アルミ缶回収運動」により車イスを寄贈いただいています。



①センター紹介(動画)



③片麻痺作業体験(箸)



④車いすリレー



②車いす体験



ヨガプログラム 水曜日担当講師 美和子 先生

- ・ヨーガ療法士
- ・一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- ・インド中央政府公認ヨーガセラピスト

1996年サーフィンを始めたことでヨーガに出会い、初めてヨーガ教室を受講した時の気持ちよさが衝撃的で定期的にヨーガを練習するようになりました。

その後、交通事故やサーフィンでの怪我入院中のリハビリテーションにヨーガを取り入れたところ回復に効果があったことにとっても驚き、本格的にヨーガを学び始めました。

身近な方たちとヨーガの素晴らしさを分かち合いたいと思い、2006年よりヨーガをお伝えしながら伝統的ヨーガを学び研究し続けています。

職員の皆様と連携させていただき、参加者お一人おひとりの目的に応じたヨーガを提案し、体力や身体機能の維持向上を目指します。また、呼吸法を取り入れ、皆様が心身ともに健やかな日常を送ることができるようヨーガを通じて全力でお手伝いさせていただきます。

日々の生活にヨーガを取り入れてみませんか。



ヨガプログラム 木曜日担当講師 西涼子 先生

- ・全米ヨガアライアンス・RYT 200終了
- ・経路 yoga・筋膜リリース yoga 指導者
- ・baby yoga・kids yoga・産前産後 yoga instructor
- ・baby マッサージセラピスト

ヨガインストラクターの西涼子です。

現在は、4箇所のスポーツクラブと公民館など15クラスでヨガを教えています。ご縁があり福岡県障がい者リハビリテーションセンターでヨガをさせていただくことになりました。

ヨガの語源はyuj(ユジュ)で、「つながる」という意味です。心と身体は繋がっています。呼吸を意識しながら身体を動かすことで身体にスペースができます。そうすると心にもスペースが生まれ、穏やかでリラックスした状態へと導いてくれます。

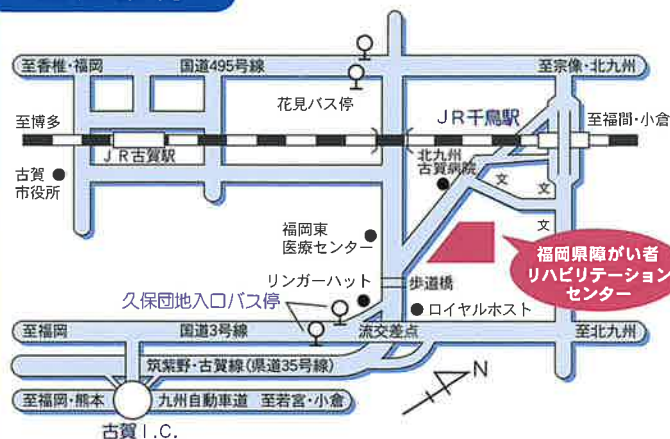
毎回、参加されてる方々のヨガをする前と終わった後の顔の表情や体の動きの違いに驚かされます。

「ヨガをやってよかった。」「気持ちが良かった。」「なんだかすっきりした。」

帰り際に嬉しい感想をいただいて私の方が元気をもらっています。

過去や未来にとらわれる事なく『今を感じる』ことの大切さをヨガを通じて伝えていけたらと思っています。

交通案内



● JR鹿児島本線

- ・千鳥駅下車
 - ……千鳥パークタウン方面出口より徒歩約15分
 - ……バスで約5分（古賀特別支援学校高等部前下車）
- ・古賀駅下車
 - ……バスで約10分（福岡東医療センター正門前下車）
 - ……タクシーで約5分

● 西鉄バス（急行）

- ・都市高速経由急行天神～赤間営業所
 - ……天神日銀前から久保団地入口下車 徒歩約10分

● 九州自動車道

- ・古賀インターチェンジから約7分

福岡県障がい者リハビリテーションセンター

〒811-3113 福岡県古賀市千鳥3丁目1番1号 TEL 092-944-1041 FAX 092-944-0051
ホームページアドレス <http://www.fukuoka-rehacenter.or.jp> メールアドレス toiawase@fukuoka-rehacenter.or.jp