

サクッと、パッと、ササッと！ ストレッチでリフレッシュ

11月30日(火)、理学療法士の大柄亨氏をお招きし、盲ろう者向け生活訓練1回目を実施しました。最初に食事と体の関係についてお話しいただいた後、「骨盤ゆらゆら体操」「体ねじねじ体操」など、座ったままでできるストレッチを実践しました。

先生の体に触れて動きを確認したり、一緒に動いたり。体を動かす楽しさと、先生の快活なトークが大好評でした。「作業の後にサクッと」「寝る前にパッと」「朝起きてササッと」、日常生活の中にストレッチを取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



みみサポサロンスケジュール

■ 1月25日(火) 石巻市サロン

場 石巻市役所4階 庁議室

時 13:30~15:30

内 講話「ゴミの分け方・出し方」、交流



■ 2月16日(水) 岩沼市サロン

場 いわぬま市民交流プラザ 多目的室1・2

時 13:30~15:30

内 「『身近な相談役』の民生委員って?」、交流

■ 2月22日(火) 角田市サロン

場 かくだ田園ホール

時 13:30~15:30

内 「SOS! そんな時どうする?
~救急・火事・災害~」



「もしも」のときのために… サロンで学ぶ『救急・防災』

11月26日(金)の気仙沼サロンは「目で覚える応急手当」と題して、消防本部通信指令課のご協力のもと、約20名の参加者とNET119通報や心肺蘇生法の練習を行いました。NET119の利用登録をしても操作に不安がある場合は、まず使い方を覚えて定期的に練習しておくことで、いざという時に自分で通報することができます。



(裏面にNET119の情報を載せていますので、是非ご覧ください。)

12月7日(火)に開催した名取サロンのテーマは「防災」。突然起こる地震とは違い、台風や大雨など、被害をある程度予測して準備できる災害もあります。どこに避難するのか、いつ避難するのか…、判断して行動に移すためには情報が不可欠です。皆さんはどんな方法で情報収集をしますか?住んでいる地域の防災メールやSNSなどインターネットを活用したり、リモコンのdボタンを押して、防災情報をテレビで確認する方法もありますね。自分ができることを平時から考えておく大切さを共有したサロンでした。

