

### 「肩甲骨」に感謝?!ではなく 「健康」に感謝

「のぞみ」では就職を目指して、様々なことに取り組んでいます。就職に不可欠なこととして、日頃から「健康」を意識したプログラムを行なっています。毎朝のラジオ体操に加え、「運動プログラム」として「肩甲骨ストレッチ」「縄跳び体操」、今は感染症対策のため実施できませんが「ボール運動」「体幹トレーニング」を順番に行なっています。

「肩甲骨ストレッチ」が皆さんの一番人気です。DVDに合わせて、肩甲骨を上下左右に動かしてストレッチをします。肩甲骨の周りにはダイエットに大事な「褐色脂肪細胞」が集中しており、「肩甲骨ストレッチ」を続けることによって脂肪を燃やしやすい体を作ることができるそうです。「のぞみ」でもダイエット効果が表れた人もいますし、肩が上がらなかった人が上がるようになりました。最近「のぞみ」では細かい作業が続いているので、肩こり解消にも効果があります。

健康であるからこそ、今日も皆で就職を目指してがんばっています！興味がある方は、「肩甲骨ストレッチ」をお試し下さい。



### のぞみDE

## Withコロナ

2020年4月7日に緊急事態宣言が発令され、誰もが不安と危機感を感じたのではないのでしょうか。

のぞみでも感染リスクの高いと思われる方や、本人と家族、支援者の方の判断のもと、一部の利用者が「在宅支援」に取り組むこととなりました。

初めての在宅支援に戸惑いながらも、各自で課題を決めてスタートをしました。電話を掛けることが苦手の方は、毎日、朝と夕方の二回のぞみに電話をかけ検温等の報告をすることを課題としました。他には、お昼ご飯を家族と一緒に作る、愛犬の散歩をする、部屋の整理整頓、トイレ掃除などを課題に取り組み感染予防対策をしながら日々を過ごしていました。この度、危機的な状況の中、初めての在宅支援を自分らしく取り組むことができた篠原健人さんの感想をご紹介します。



在宅支援は初めてでしたが、通所と同じように計画を立てました。

雑巾縫い、家事手伝いをしました。体力作りはウォーキングを一時間やりました。

エレクトーンの練習は夕方以降一時間やる事も出来ました。今度、在宅支援がありましたらまた頑張りたいです。 by-健人



健人さんが2歳の頃からひいているエレクトーンのYouTubeチャンネルです!!是非チャンネル登録お願いします!!

