



班活動

創作リハビリ班：みんなで作った作品を販売しています。

齋藤 洋子

私は革ひもやリボン、麻ひもの素材を使用してミサンガを作っています。色や模様をデザインして時間はかかるけど願いを込めて編み上げます。天然石やビーズを使ってアクセサリーも作れたらいいなと思います。



園芸班：夏に向けて、ゴーヤ・朝顔などを育てています。

梅田 弘司

必要だと思います。（班活動）全員が活動に参加して多くの意見を出してもらいたい。



ボッチャ大会に参加して

井手 雪正

7月6日、ボッチャ大会がありました。参加者18名が3人1組のチームで行いました。ボッチャはリハビリ教室で初めて知って、3~4回やりましたが、やはりゲームとなるととても楽しく行いました。結果もパートナーが良かったのでバースディ優勝することが出来ました。



夏休みの思い出

佐藤 政一

「7月の夏休みにカレーライスを作ること！」

を課題で出されました。決行日は、7月16日。ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎ、とり肉を切り、バターで炒めました。ルーは小学生の頃から馴染み深いバーモンドカレー中辛。

グツグツ煮込んで完成！

美味しかったです。



高坂 富美子

7月23日は、私のお誕生日だった。旧くから、ずっと仲良くしている友達二人が、お食事に誘ってくれた。渋谷の東急本店のフレンチレストラン。デザートにフランス語で「Bon Anniversaire『fumiko』」



新人紹介

初めまして、宮島海一です。ヒロカズと読みます。この名前、幼稚園から会社に入って今まで何度も、そしてあと何度もするのか私にもわかりません。2度目の脳出血で今に至ります。右半身麻痺と耳が聴こえませんが皆さんよろしくお願い致します。

宮島 海一



大知 直美



田中 和泉



一昨年5月、くも膜下出血を発症し、半年のリハビリ入院生活。退院後以前と同じような生活をしたいと、リハビリ教室に通い、生活のリズムを取り戻してきました。今年はフェニックス旭にお世話になります。よろしくお願いいたします。

脳に腫瘍のような物ができ、開頭手術を受けました。言われていることが理解できない、計算ができないなどの後遺症があります。皆さんの輪に早く入れるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

旭区リハビリ教室

平成29年度の旭区リハビリ教室は約半分のプログラムが終了。人数も13名に増え、徐々に賑やかになってきました。

プログラムにも慣れ、お互いあいさつを掛け合うようになると、来ることに自信が無かった方も、少しずつ楽しさが出てくるのではないでしょうか。

暑さも乗り越え、これからは体を動かすのに絶好のシーズン。楽しく続けていきましょう！

リハビリ教室案内

脳血管疾患などによる後遺症のある方

旭区在住のおおむね64歳までの方

水曜日 9:30~11:30

受講費用 無料

問合せ先 区役所 高齢・障害支援課

045-954-6191

栄養と食生活

再発をしないために欠かせない「食事管理」。分かっていても、続けていくことは難しいことです。「栄養と食生活」のプログラムでは、基礎知識をもとに、バランスの良い食事について皆さんで考えました。



清涼飲料水に含まれる糖分の量や、1日に必要な野菜350gを目で見て、量って実感。特に糖分の量の多さに皆さん驚いていました。食事はずっと楽しいものであり続けたいですよね。



リハビリスポーツ

リハビリスポーツでは、麻痺がある方でも楽しめる「ボッチャ」を行っていますが、準備運動もとても大切。競技前には必ずストレッチや筋トレを行います。特に歩行に関わる下半身は入念に。ゆっくり立ったり座ったりするだけでも、トレーニングになりますよ。



横浜市旭区二俣川1-45-41 関本ビル（さくら薬局さんの上）TEL: 045-442-4527

工房アリアーレ 班活動報告 第二弾 <ブログ班>

<ブログについて> 2010年の開所当時から約7年間、アリアーレのブログは多くのメンバーによって継られてきました。当初はPCでブログを入力していましたが、現在はiPadでブログ用のアプリを使って入力しています。アプリを使うことにより、入力準備が楽になり、入力画面もとても見やすくなりました。

<ブログの記載内容> ブログでは、アリアーレのレクリエーション活動や、各種イベントへの出店・販売、喫茶、調理、畑について、また日頃の作業の様子やお知らせ事項などを紹介してきました。

<ブログから伝わる事> ブログを通して、メンバーが色々な行事に参加して感じた事、アリアーレでの活動に対する考え方、今後への思いなど、メンバーの生の声が伝わってきます。

またメンバーのいつもとは違う意外な一面が見られたり、行間にキラリと光る文才や、時折クスリと笑いたくなるようなギャグセンスを感じる事もあります。

ブログの中に、家庭や作業中ではなかなか見られないメンバーの顔を、発見出来るかも・・・!?



<ブログ班> ブログ班では班会議で、行事ごとのブログの担当を決めています。担当者が写真を撮影して文章を入力する場合と、担当者から他のメンバーに依頼して、ブログを作成してもらう場合があります。班のメンバーが少ないので、順番がすぐ回ってくるので大変です。

<班メンバーの感想> Kさん: ブログの入力は日頃やらない作業なので、大変だけど楽しいと思います。Wさん: ワードを使った入力と比べたら、そこまで苦ではない。面白いと思う。

<これから> アリアーレのブログを今まで見たことのないメンバーさんやご家族の方、またアリアーレに興味のある方々に、ぜひブログを見て頂きたいと思っています。



「たんぽぽ便り」で検索！

編集後記

相鉄に新型車両が八月に山口県にある HITACHI 車両製の甲種回送で、厚木経由かしわ台の車両基地入線。8月から11月試運転 12月から営業運転開始。この車両は東横線直通運転専用車両らしく、相鉄のほかの車両より 20cm 小さいらしいです。羽沢から日吉までトンネルが小さいらしいです。あと代官山渋谷駅が相鉄の車両入れないらしいです。

尾高 弘