

障害者相談支援事業所ハンズ宮城野 木曜サロン「りらくらぶ」を開催しました

令和6年5月19日

障害者相談支援事業所ハンズ宮城野

令和6年5月16日に木曜サロン「りらくらぶ」を開催しました。

新型コロナウイルスが感染症法上5類に引き下げられ、感染が広がっているという報道も見られないものの、感染防止のために引き続きマスクの着用と十分な換気をするなど、参加者のみなさんにご協力をいただきながら進行しました。

今回のサロンでは、ヨガをやってみようというテーマでみんなで体を動かす活動をしました。和室で車座になり、リラックスミュージックを掛けながらボランティア講師の指導で準備運動から始まり、呼吸を調整しながら一見ストレッチのようにも見えるヨガをしました。ヨガを体験するのはみなさん初めてのようであり、講師の動きを目で追いながら動かしていました。動き自体は激しくないものの、普段使わない筋肉を使ったり、節々を伸ばしたことにより、体が温まってきて痛気持ちいいような感じになりました。最後にハーブオイルを使って各自がオイルハンドマッサージをして約45分間のヨガは終了となりました。

ヨガ終了後はみなさんでトランプして遊びました。ヨガやトランプをしながらも担当者からみなさんの体調や近況をうかがったり、雑談をしながらみなさんには楽しく過ごしてもらうことができ、好評のうちに終了となりました。

今後も周知の幅を広げ、「りらくらぶ」の活動が参加されるみなさんにとってますます交流の深まる場になるようにご意見を参考にし、より多くの方々に参加していただける企画を催していきたいと思っております。次回は7月18日を予定しています。

