

令和3年度仙台市太白障害者福祉センター「出前講座」を開催しました

令和4年2月17日
仙台市太白障害者福祉センター

令和4年2月15日（火）に「出前講座」を開催しました。

当日は、しあわせ会の共有スペースを会場に、12名（利用者7名、しあわせ会の職員5名）に参加して頂きました。まず、太白障害者福祉センターの紹介と出前講座の案内をし、その後、体操を実際に行いました。

体操は、昨年のお出前講座でご紹介した棒体操をその後実践しているという話を受け、再度、棒体操を一緒に行いました。今回は、体のどこに働きかけている体操なのかなど詳細を伝えながら、より体操が効果的になるようにしました。その他に、座ったまま行える全身のストレッチ体操や、頭と体を使った体操などを新たに紹介しました。職員の方も一緒に参加したことで、「実際に一緒にやってみると分かりやすい」「考えながら体を動かすのはなかなか難しい」などの感想を頂くことが出来ました。

最後に、運動や体調面での質問を受け、「片麻痺の場合は棒体操はどうしたらいいのか」といった質問を頂き、積極的に参加して頂くことが出来ました。

今後も、地域交流と地域貢献の視点を持ち、運営に努めて参ります。

