



朝日のおたる家は、「高齢者や子ども、障がいのある人の生活を支えたい。」という思いから、「どなたでも気軽に立ち寄りお茶を飲んだり、お話をしたり、ミニコンサートを楽しんだり、ときには相談にのってもらえたり・・・」そんな、当たり前地域生活を地域のみなさんと一緒につくっていくための拠点として開設された「みんなのコミュニティーハウス(居場所)」です。

HP: <http://asahinoataruie.org>

facebookページ: <https://www.facebook.com/asahinoataruie.takata>

6月の開館時間・休館日について

- ◆開館時間：9：00～17：00
- ◆休館日：毎週木曜日、6/6(日)、6/20(日)
- ◆プログラムや開館時間・休館日等については、新型コロナウイルスの感染状況により急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

来館される際には

- ・マスクを着用願います。(予備がありませんのでご持参ください)
- ・検温にご協力ください(毎日、朝晩の体温チェックをおすすめします!)
- ・手洗い・手指の消毒をお願いします。
- ・長時間の滞在は感染リスクを高めますので、ご留意願います。

朝日のおたる家では

- ・スタッフも、自己管理・予防に努めています。
- ・こまめに換気をしながら活動を行っています。
- ・扉、テーブルなど接触が多い箇所やプログラムで使用した用具類など、その都度アルコール消毒を行っています。

● 定例プログラム・イベントに関してのお知らせ ●

新型コロナウイルス感染症の「全国各地での感染拡大」・「変異ウイルスの感染力の強さ」をふまえて、いま一度感染症対策を徹底して活動していきたいと思えます。マスク着用、手指消毒をはじめ、

距離の確保・飛沫防止にご協力をお願いいたします。

今月開催を見合わせるプログラム・イベント

- 「アップルカフェ」「囲碁サロン」
- 「みんなで楽しくミニゲーム!そして、みんなでごはん!」
- 「うたっこの会」「お出かけ広場 きらりんきっず」

毎回楽しみに参加してくださっている皆さまには誠に申し訳ございません。ご理解のほど何卒宜しくお願いいたします。

家で楽しむ音楽療法 Vol.1

～「うたっこの会」三井和子先生より～

るんぴにいカフェの「うたっこの会」は、2015年12月からスタートしました。朝日のおたる家では毎月第3火曜日(10:30～11:30)にオンラインで開催しています。

音楽療法士の三井和子(花巻市)と山口千春(北上市)、そして朝日のおたる家スタッフ・参加者のみなさんと、力と声を合わせながら楽しく進めています!

コロナ禍の緊迫する状況の中で、自分の体は自分で守ることが一番大事になってきます。もし気分が落ち込んでしまった時でも、気持ちの切り替えにぜひ試してみてください!



～身体全体がリラックス～ 複式呼吸 にトライ!

基本

- 1 お腹に両手を当てます(中指がくっついている)
- 2 鼻から息を吸う(お腹をふくらませる)
…1…2…3…4秒
(お腹がふくらむので、中指は離れる)
- 3 口から息を吐く(お腹をへこませる)
…1…2…3…4秒
(お腹が引っ込むので、また中指がくっつく)



イベント報告

Event Report

消防訓練

4/12月

キッチンからの火災を想定しての避難訓練では、ハンカチで口を押さえたりしながら、落ちていて速やかに行動していただきました。いざという時に慌てないために訓練を繰り返していきたいと思えます。



4/20火

うたっこの会

この日も、0歳から80代までの幅広い年代が集まり、手遊びつきのかわいい歌から民謡まで、幅広いジャンルの歌を通して楽しい時間を過ごしました♪ リクエスト考えておいてくださいね!



応用

基本の要領で、息を吐く方にポイントをおく

- 1 お腹に両手を当てます
- 2 息を吸う…1…2…3…4秒
- 3 息を吐く…1…2…3…4…5…6…7…8秒

ポイント! 基本の時よりも息を少しずつ吐いてみる

ご自身のペースに合わせて、初めは5回くらいから試してみてください! 毎日の習慣に是非!

～歌いながら運動～ グーパー体操

♪ どんべいさんの赤ちゃん(振付け)

- どんべいさんの (1) 右手引いてグー/左手伸ばしてパー)
- 赤ちゃんが (2) 左手引いてグー/右手伸ばしてパー)
- 風邪ひいた (3) 右手引いてグー/左手伸ばしてパー)
- た (4) 左手引いてグー/右手伸ばしてパー)



♪ 左の振付けのように歌いながら腕を動かしてみましょう。

どんべいさんの赤ちゃんが風邪ひいた
どんべいさんの赤ちゃんが風邪ひいた
どんべいさんの赤ちゃんが風邪ひいた
そこであわててシブした

!!これができたら、動作を反対にしてトライ!
(パーで引いて、グーで伸ばす)



デュアルタスク(二重課題)トレーニングで楽しく脳トレしてみませんか?

認知症カフェ



開催のお知らせ

米崎町が「認知症でOK!」という地域になることが「アップルカフェ」の願いです。

「アップルカフェ(認知症カフェ)」は、住み慣れたまちで安心して暮らすために、認知症の人やその家族・知人、認知症のことが気になる地域の人、ケアの専門職の方などが気軽に集まり、お茶を飲みながら語り、ひと時を過ごす場所です。

今月は、感染拡大予防のため開催を見合わせます。

編集後記

お隣の気仙沼市や登米市を舞台にしたドラマが始まりましたね! ヒロインが「気象予報」という未来を知ることができる仕事にとことん向き合い、幸せを届けていく希望のドラマだそうです。明日の状況も予測がつかない日々ですが、明日もこうありたい、明日はこうありたいと想いながらひとりひとりができることを丁寧に続けていく先にある未来は、「晴れ」だと願います。(臼井)