

# 身障くわん

発行所  
桑名市身体障害者福祉協会  
〒511-0033 桑名市蛭子町 1994-1  
発行人 細井 五十鈴  
定価 年500円 (送料込み)



平成三十三年盛夏  
田井五十鈴  
柳瀬 肇  
河野 正仁

熱中症に気を付けて  
健康でこの夏を  
のり切りして下ま

暑中  
御見舞い申し上げます



障害者の方の免許取得をお手伝いします

## 北勢自動車学校

桑名市安永 99280594-23-2525

ホームページ <http://www2.odn.ne.jp/hokusei/>

- \* 担当指導員が卒業するまで責任をもって指導します。
- \* 教習者は、操作のやさしい新型車を入れました。
- \* 校舎内は、エレベーター、専用トイレ等完備しています。
- \* 各方面よりスクールバスを運行しています。

# 桑名市在宅障害者デイサービス事業 信州善光寺参拝と研修の旅

日 程 平成23年度9月14日(水)～15日(木) 1泊2日

行き先 善光寺・小布施

参加費 1人 20,000円(2人部屋の場合 1人21,000円)

宿泊 信州松代ロイヤルホテル

参加資格 桑名市在住の障害者手帳をお持ちの方

定員 30名

申込 8月1日(月) 午前9時より

- ・総合福祉会館デイサービス事務所まで(TEL・FAX 22-5003)  
それ以前は受付できませんのでご了承ください。・定員になり次第締め切ります。
- ・参加費は、9月2日(金)までにデイサービス事務所へ納めてください。  
詳しい行程表をお渡しします。

※ 介助の必要な方は付添いの方も一緒にお申し込みください。

その他

- ・リフトつき観光バスを使用します。
- ・職員による入浴サービスは行いませんのでご了承ください。
- ・障害者手帳を必ずご持参ください。
- ※ ご不明な点はデイサービス事務所までお問い合わせください。

☎ 22-5003

## 【行程表】 集合時間 8時30分 (市役所南玄関)

9/14(水) 桑名市役所 8:45 発⇒桑名IC⇒小牧IC

⇒屏風山PA(10:05～10:25)⇒駒ヶ根市内昼食(11:40～12:40)

⇒豊科⇒大王わさび農場見学(13:50～14:20)⇒長野IC

⇒善光寺参拝(15:35～17:05)⇒信州松代泊(17:35 頃着)

9/15(木) ホテル(8:30 発)⇒小布施IC⇒小布施散策(9:00～10:00)

⇒坂城IC⇒信州白樺印みそ見学「味噌蔵見学・試食」(10:45～11:15)

⇒豊科IC⇒安曇野市内昼食(12:15～13:15)⇒豊科IC

⇒駒ヶ岳SA(14:20～14:40)⇒屏風山PA(15:50～16:10)

⇒一宮IC⇒桑名IC⇒桑名市役所(17:30 頃着)

宿泊利用施設 「信州松代ロイヤルホテル」 ☎ (026) 278-1811

<p><b>カラオケ喫茶</b> ♪#♪ やすらぎ ♪#♪ 唄いやすいお店です 桑名市東野(税務署東)月曜定休 Tel.24-3816</p>	<p>事務機器・OA機器・スチール家具 はん・ゴム印・事務用品 有 限 会 社 <b>おかむら</b> 三重県桑名市中央町2の8 TEL (0594) 22-1959 (23) 1959 FAX (0594) 22-0745</p>
<p>楽しい旅のエスコート!! <b>北勢観光サービス</b> 桑名市和泉167-2 TEL 22-3363 家族・グループ・団体旅行etc</p>	<p>ハンディをお持ちのお客様、お気軽に! バリアフリーのレストランです CAFÉ <b>けやき</b> 桑名市中央町3丁目20番地(桑名市市民会館内) TEL 0594-84-6622 FAX0594-84-6623</p>

### 気軽に体操 今日も元気

ティサービス

健康体操講師

水谷康子

背筋を伸ばし胸を張って、顎は床と平行、下腹を引っ込め、お尻を窄め肩はいからせない座位の姿勢、体の中心部、体幹筋肉が鍛えられると、エネルギー代謝や血流も改善され健康度が増します。(運動の効能を一応説明)

「胸を張った姿勢」こそ若ましさを演出する力ギです。

と、このような話をしながら椅子に座ったままでの体操の始まりです。参加者全員、大きな声で号令を掛けながら足踏みしたり、腕を回したり、隣の人の体を触れ合ったり、又、脳トレ体操も取り入れ、各人それぞれ、出来る範囲で体を動かし、心地よい汗を流していただきました。中・高年になれば、膝、肩、腰と痛いところは一杯あります。でも痛いからといって動かさないでいると、どんどん体が硬くなり、肥満にもなつてきます。

今回、簡単な軽い運動でしたが、早々に体が軽くなり、椅子からの立ち上がりも楽にできたりと、効果を実感された方もおみえになりました。

障害と向き合い、痛みに耐えながらも、日常の動作が少しでも楽になればとても嬉しいものです。

リハビリやリフレッシュを兼ね、体を動かす楽しみを習慣づけ、共に健康の喜びを分かち合える仲間の輪を広げられたらと願った次第です。

本年度は、長島、多度地区への移動ティサービス事業として、参加者の方々に健康体操(六年目を迎えるサークル活動)を体験していただきました。

わずかづつでも、実践的健康づくりに気軽に体操を仲間と一緒に始めてみてはいかがでしょう。

### 「わくわくギャラリー」

大須賀可次

写真展

### こまちの会

小物作りと

身障くわな

発送作業

八月二十八日(日)

十時～十五時

### 《俳句教室》

【作品】



ベランダで大きく背伸び若葉風

片桐 てるゑ

辣蕪漬け終りし瓶に日付け貼る

加藤 さよ子

柿青葉縫へる電車で美濃路行く

佐藤 好幸

柿若葉談笑尽きぬ老二人

繁田 富美子

安曇野の若葉濃みどりの薄みどりの

森 繁生



このほか暑い今年の夏、過度な節電のため屋内での熱中症にかかると増えています。適度な水分補給と十分な睡眠をとって、厳しい夏を乗り切ってください。暑らしの中から、見つけた智慧または聞いて欲しいことなどのお便りお寄せください

くわしん 平日来店できない多忙なあなたをサポート!



## 日曜営業・日曜相談

毎週日曜日 午前 10 時～午後 4 時

※ 1 月 1 日～5 日、5 月 3 日～5 日及び年末休業日を除く

駅前支店

桑名市寿町 2 丁目 10 番地 駅前ビル 2

TEL 0594-22-0200

http://www.kuwashin.co.jp

名産・しぐれ蛤・製造販売

## 貝増商店

本店 鍛冶町 ☎ 22-0543  
 赤須賀店 ☎ 22-4908  
 寺町支店 ☎ 22-1411

みんなで集う憩いの場

## 福祉の店「わくわく」

三重県桑名市一番街

電話 0594-25-0909

紙・文房具・日用雑貨・包装材料

## 岸野屋

宮通り 6 2 (春日神社前)

電話 22-1046

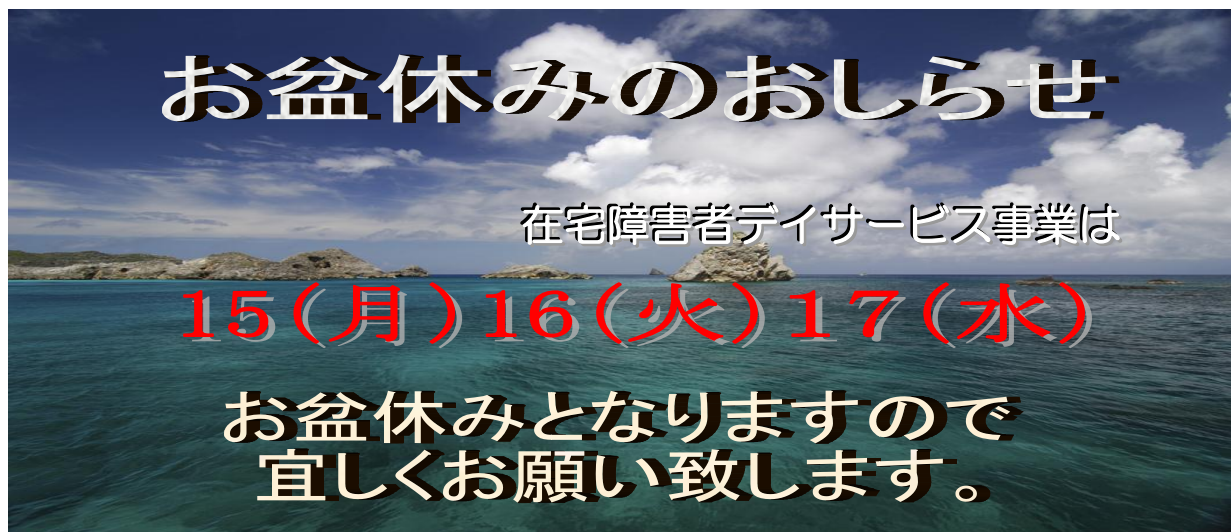
## 8月在宅障害者デイサービスのご案内

お申し込みは 総合福祉会館デイサービス事業まで (☎・fax 22-5003)

日	曜日	時間	教室・講座	内容	会費
2	火	13:00~15:00	俳句教室	月例会	
3	水	10:00~12:00	コーラス教室	歌えば心もはずみ健康も	
4	木	13:30~14:30	朗読教室	スキップのみなさんによる朗読(作)	
6	土	10:00~15:00	カラオケ教室	課題曲と自由曲	
6	土	13:30~16:00	手織り機教室	手織り機を楽しむ	
8	月	10:00~12:00	水墨画教室	水墨画を楽しむ	
11	木	9:00~15:00	更生相談	生活全般に関する事	
18	木	10:00~15:00	編物教室	手編みを楽しむ	
20	土	10:00~15:00	ピアノ教室	リズムに乗って楽しく(療育手帳対象者)	
25	木	9:00~15:00	更生相談	生活全般に関する事	
26	金	10:00~15:00	編物教室	手編みを楽しむ	
27	土	10:00~15:00	趣味のサークル		

### ◆お知らせ◆

- \*生活更生相談に 手話通訳が必要な方は、前もってお申し出下さい。
- \*各教室を欠席される方は、必ずご連絡下さい。



## 9月在宅障害者デイサービスのご案内

日	曜日	時間	教室・講座	内容	会費
1	木	9:30~11:30	陶芸教室	1回目	800円
1	木	13:30~14:30	朗読教室	スキップのみなさんによる朗読(作)	
5	月	13:00~15:00	書道教室	実用書の練習	
6	火	13:00~15:00	俳句教室	月例会	