社会福祉法人　栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18
Tel 047-481-3555　Fax 047-485-3553

梅雨がやってきます！

6月に入り、本格的な梅雨の時期に入ります。今年の予報では梅雨入りが6月9日頃、梅雨明けは7月19日頃と、1か月ほどの見込みです。雨の日は何をしたら良いか分からない！という声を耳にしたので、調べてみました。

〈ストレッチや筋トレをする〉

雨の日が続くと、外出するのが億劫になり、体を動かす機会が減ってしまう人も多いのではないでしょうか？室内で出来る簡単なストレッチや筋トレで、体を動かしてリフレッシュしてみるのも良いですね。1日1分の片足立ちだけでも効果があるので、思い立った時にやってみるのも良いかもしれません。

また、ストレッチにはリラックス効果もあります。寝る前やお風呂上りにゆっくりと筋肉を伸ばしてみてはいかがでしょうか？YouTube にもたくさん動画があるので、自分に合ったものを見つけてみては？

〈勉強や読書をする〉

せっかく自宅にいるなら、気になっていた資格の勉強や買ったものの読めずにいた本を読むのもおすすめです。雨の音を BGM にゆったりと過ごす時間も素敵ですね。

資格や読書はハードルが高い！という方は、雑誌に目を通すのはどうでしょうか。綺麗な景色を見たり、料理の本を見てみたり…。いつも座っている場所を変え、ベッドの上で読んでみるだけでも、気分転換になります。飲み物を用意して窓辺で読書をしたり、好きな音楽を流しながら雑誌を眺めたり…。ゆったりとした時間で落ち着けるかもしれません。

〈あえて散歩にでかける〉

意外と多かった意見が、雨の日の散歩です。濡れてしまいますが、晴れの日には見られない景色があるようで…。アジサイの上にいるカタツムリを見られるのもこの時期ならではなんだとか。歩いている間に雨がやんで、虹が出たり、くもの巣についた雨粒が、光に反射してキラキラ光っていたりと、雨の日にしか見られない素敵な景色と出会えるかも！？

〈部屋の掃除や模様替え〉

雨でどこにも行けないからこそ、自宅の掃除や模様替えをするという意見もありました。普段は出来ない場所や、ついつい後回しにしてしまった所を1つだけ掃除するという人も。

ベッドの向きを変えるだけでも部屋の雰囲気が変わって気分が変わるという意見も。疲れすぎないように、掃除場所や模様替えは1日に一か所と決めてやるのも良いですね。

〈あえて何もしない〉

雨の日だからこそ、あえて何もせず、ゴロゴロして過ごすのもありです。仕事や日用品の買い出しなどで忙しい日もあるからこそ、自宅で過ごし、エネルギーを溜める。何もしない日がある方が、メリハリもついて良いのかもしれません。これから来る暑い夏に備えて体力を温存しておく、明日からまた頑張るためにゆっくりしておく、と考えると、何もしない日も大事なことに思えてきますね。

〈パソコンやスマホのデータ整理〉

パソコンやスマホの中身を整理するにもおすすめの時期です。ゆっくりと時間があるからこそ、いらない写真やデータを消したり、使っていないアプリを削除したり、じっくり吟味する時間になります。

〈衣替え〉

雨で外出できない梅雨の時期は、冬服と夏服を入れ替える衣替えも向いています。薄手のパーカーやカーディガン以外を片付け、半袖などと入れ替えてみてはどうでしょうか。着なくなった服を捨てる断捨離をすると、タンスの中がスッキリして気持ちいかもしれません。

調べてみると様々な時間の過ごし方がありました。何をしたら良いか悩んでいる方は、無理しない範囲で参考にしてみてください。

市民公開講座を視聴しました

5月15日の日曜日に、精神障がい者と家族のための市民公開講座「みんなで統合失調症を学ぶ～当事者や家族だけで悩まない社会に～」を視聴しました。

コロナ禍なのでオンラインでの開催となりました。医学的側面、当事者・家族からの側面、福祉的な側面と、様々な視点からの講演となりました。今回は「統合失調症」に焦点を当て、病気の説明、治療法や当事者・家族の思い、地域で暮らしていくためにはどのような課題があるのかを、詳しく学ぶ事が出来ました。

参加した方からは、「教科書的な話ではなく、経験に基づく講演で、とても勉強になった」「質疑応答の内容が、とても面白かった」と感想がありました。

次回は12月に「双極性障害」に焦点を当てての講演が予定されています。「今回とても為になったので、次回も参加したい」との声もありました。講演の詳しい日程や時間が決定したら、お知らせします。

さつま芋を植えました

2月に植えたじゃがいもに続き、5月にさつま芋を植えました。当日来所されていた利用者さんも手伝ってくださいました。

今年植えたさつま芋の種類は「安納芋」と「金時」です。秋頃にはたくさんできれば良いなと思っています。今から収穫の日が待ち遠しいですね！

落語会のお知らせ

6月26日（日）に小板橋町会主催の落語会をセンター会場で開催します。コロナ禍での開催となりますので、センター利用者の定員を10名(先着順)とします。

会場13:30、開演14:00で、1時間30分程の予定になっています。それに伴い、センターの開所時間を12:30までとします。午後は落語会に参加される方のみ、利用できる形になります。

参加を希望される方は、早めに名前を記入するようにお願いします。

第170回　利用者懇談会

Ⅰ　意　見　箱（利用者の声）⇒今月はありませんでした。

Ⅱ　6月の予定

◎6月は第4日曜(6/26)を開所とします。6/5，6/12，6/19は休みとなります。

1）6／2（木）清掃とタコライスの会　10:00～　会費200円　申込5/30日まで
2）6／8（木）健康さんぽ隊　10:00～出発後12:00頃まで閉館
3）6／11（土）清掃とカレーの会　10:00～　会費200円　申込9日まで
　利用者懇談会もあります。
4）6／13(月) パン作り教室　10:00～　内容はカレーパン　材料費はシェア　申込11日まで
5）6／16(木) 健康さんぽ隊　10:00～出発後12:00頃まで閉館
6）6／18(土) 清掃と生姜焼きの会　10:00～　会費200円　申込21日まで
7）6／24(金) 清掃とサラダそうめんの会　10:00～　会費200円　申込22日まで
8）6／25(土) おやつ研究部　13:00～　内容はレアチーズケーキ　材料費はシェア
9）6／26(日) 落語会　開場13:30/開演14:00　申込は先着順(10名まで)
10)6／30(木) 清掃とつけ麺の会　10:00～　会費200円　申込27日まで