



9月がスタートしました。台風が来たりして天候が不安定な日が多いですね。まだまだ、暑い日もありますが、朝晩に感じる空気は秋そのものですね！これからは、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…と楽しい季節がやってきます。サン・アビリティーズでも室内グランドゴルフ等、楽しい講座を予定しています！ぜひ、参加してみてくださいね(^^)/

プラタナスの木が伐採されました。



サン・アビ敷地北側に大きな木！プラタナスがそびえ立っていましたが、敷地外の木が倒木した関係で、今後の危険性なども考えて、一緒に伐採されることになり、9月に入って伐採されました。

とても、大きくサン・アビリティーズのシンボル？的な存在であったプラタナス。切られた後は、すっきりと見晴らしがよくなりました。

とても寂しい感じがしますが…仕方ありません(・・;)皆さんもこの変化に気づいていましたか??

すごい福祉に参加してきました。



8月20日に宇都宮市のオリオンスクエアで開催されていた「すごい福祉～目からウロコ！障がい者雇用についての誤解を解く！今さら聞けない障がい者雇用大勉強会2017～」に参加してきました！障がい者雇用についてのクイズや、講演などの盛りだくさんの企画でした。

この中で、サン・アビリティーズを利用されているツインバスケットボールチーム「バスターズ」さんが登場されていました(^^)/全国大会で準優勝をされた話や、練習の様子などをピーアールしました。このような機会を通じて、たくさんの方に知ってもらえることは嬉しいですね！皆さんもバスターズさんを応援してくださいね(*^_^*)

スポーツ吹き矢教室開催しました



8月～9月にかけて全4回の日程でスポーツ吹き矢教室を開催しました。スポーツ吹き矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして

注目されています。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹き矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。ただ吹くだけではなく、その前後の作法もとても細かく、ちょっぴり難しいのですが、厳しい先生の指導のもと、皆できるようになりました。呼吸法だけでなく、色々な部分で集中力が鍛えられそうなスポーツです。サン・アビリティーズでも吹き矢の道具を用意していますので、ぜひご興味のある方は挑戦してください！



サークル

ハイテンション 活動報告



毎週木曜の18時から活動しているサークルハイテンション。恒例、夏のお楽しみ会を8月31日に実施しました。久しぶりに会うメンバーもいて、近況報告。いつものように、お母さんたちの手料理！今回はカレーパーティでした。ハイテンションでは毎週、卓球、新聞ちぎり絵、カラオケ等それぞれの楽しみ方でレクリエーション活動を行っています。ご興味

のある方はぜひサン・アビリティーズまで声をかけてくださいね♪

室内グランドゴルフ教室開催のお知らせ

10月24日、25日 10時から12時 参加費無料！

どなたでも参加することができます。ぜひ、お申込みください！

