さんあびだより 9月号

発行元：宇都宮市サン・アビリティーズ【指定管理者】企業組合労協センター事業団
〒321-0112　宇都宮市屋板町 251-1（屋板運動場内）　TEL/FAX　028-656-1458　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://sun-abi.com

９月がスタートしました。暑い日が続いていましたが、急に涼しい日が増えてきて…秋の風を感じられるようになりました。今年は大きな台風や、大雨被害、大地震など自然の怖さがとても強く感じられる年になりましたね。日々の危機意識や、災害に備えて色々と準備しておくことが大切ですね。サン・アビリティーズがある地域でも、大雨時の洪水警戒区域になっています。防災コーナーにて、ハザードマップや、洪水時の行動方法などの情報を掲示していますのでご覧になってくださいね(^^)/

中学生たちが車椅子バスケ体験にやってきました

野木町社会福祉協議会主催の夏休み「One day ボランティアスクール」のプログラムの一環で、サン・アビリティーズに中学生たちが車椅子バスケットボール体験にやってきました。

講師はサン・アビ職員の佐々木。栃木県内各地で講演やバスケ体験指導を行っています。この日も大変暑い中、中学生たちがバスケ車に乗り、ワイワイと賑やかにバスケ体験を行っていました。このような活動を通じて、学生たちが福祉に興味を持ち、社会に出て行ってくれることを願います♪

開講講座ご案内

サン・アビリティーズで予定されている講座のお知らせです。
申込みはサン・アビ受付 TEL/FAX 028-656-1458 まで

■トールペイント教室　10 月 20 日（土）14:00～16:00　材料費 1800 円
※11 月 17 日（土）も予定しています。10 月 3 日より受付開始
■室内グランドゴルフ教室　10 月 10 日（水）11 日（木）10:00～12:00　無料

予告　第 20 回 サン・アビカップ

ついに 20 回目を迎える卓球交流大会！
12 月 15 日（土）9:00～14:00
詳細は後日発表！

サークル ハイテンション 活動報告

ハイテンションの活動報告です。毎週木曜日 18 時~19 時までサン・アビリティーズで活動をしているハイテンション。皆の余暇活動の場です。8 月 23 日、恒例のお楽しみ会を開催しました。今回は 3 種類のカレーパーティ♪お母さんたちのそれぞれの家庭の味を楽しむことが出来ました。カレーの他、揚げ物、春雨サラダ、煮たまご、デザート等盛りだくさん！美味しい食事の後は皆大好きカラオケ＆ダンスタイム。夏の楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

スポーツ吹き矢教室を開催しました

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。やってみると、ハマること間違いなし！？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！