



令和5年度つながる音楽会の参加者募集の案内が来ました。

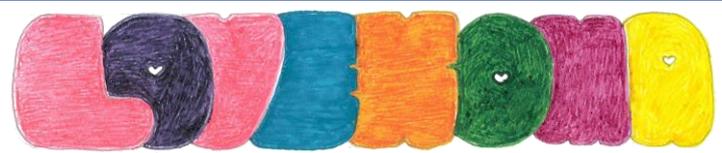
Healinglightsは、令和3年度第1回つながる音楽会に参加しました。あれから1年以上が過ぎようとしています。当時は新型コロナウイルスが猛威を振るっていた時で、無観客の開催でした。令和4年度は2回開催され観客も入って行われました。つながる音楽会の「つながる」ってどうゆう意味なんですかね。Healinglightsにとって「つながる音楽会」は毎月行っている「歌会」のように、参加者が直接音楽をする機会を提供しそこでの交流で「つながる」のかなと思っています。

7月の「歌会」のご参加をお持ち申し上げております。



今月のあとりえはモビール作りを行っています。丸い台紙に折り紙を切り貼りして柄を作り、糸を通して、つるせるようにします。使う紙の種類や色で雰囲気も変わり、とても華やかですし、風でひらひらと揺れる姿はちょうちょのようでとてもかわいらしいです。

雨の多い季節、室内で過ごす時間が増えますが、素敵なモビールで気持ちは晴れやかになれそうです。



今回は昼間と夜のスポーツプログラムの様子についてお届けします。

昼間は毎週金曜日の13時～16時に行っています。取り組んでいるのはテニス・グランドゴルフ・ボッチャ・バドミントン・ソフトバレーボールと様々です。今月はなにやるんだろーと気にかけてくれる方々が多数いらっしゃいます。また同じ法人内のゆいさんと合同で行っていますが、月1ペースで他の事業所も参加してくださり、事業所を越えての交流があるのも楽しみの1つですね♪

夜は毎週水曜と金曜日の18時～20時30分に行っています。取り組んでいるのはソフトバレーボールです！練習内容は1時間くらいアップして、残り1時間で試合をしています。最近参加者の人数が増えたきて3チーム出来る事がかなり多くなりました。流行りの組み分けはヤング(34歳以下)、ミドル(35歳以下)、職員・ボランティアの3チームです。

どちらのプログラムとも、参加される皆さんが楽しく活動しています。初めての方、スポーツ苦手な方・得意な方と様々な人が参加しています。凄くアットホームな感じで、失敗しても上手く出来なくても皆が「どんまい、どんまい!」、「ナイスチャレンジ!」など声をかけてくれます。ふざけあったり時には真剣に取り組んだり、私はそんな雰囲気が心地よくなんだかんだと居ています。ぜひ！気軽に見学に来てみてください。



今回は、センターこまつがわでいつも行っている茶話会ではなく下谷のデイケアで行った茶話会についてお話しします。

センターこまつがわでやっているのは議題があり進めて行きますが、デイケアではまず、自分の意見を言うという新しいやり方でした。茶話会始まる前に、グループワークをし温まりすぎた場をクールダウンさせるように茶話会が始まりました。

お茶など各自用意し、リラックスした様子で始まりました。2つのグループがあったので共有をしました。おのずと発言が多くなりお茶を飲む暇はなかったです笑

またこまつがわとは違った雰囲気です。

新しいところの茶話会は、色々刺激をもらえますね！議題を1人1つ持ってきてそれを茶話会で提案する！新しいやり方でやってみるのもいいかもしれませんね！

茶話会の予告表なども作り、どんな議題かを考えるやり方もいいかもしれませんね。