

すぎかの風だより

(題字は、元社会福祉協議会事務局長 佐藤郁夫様の書です)

2020年は、コロナ禍により“我慢”の一年となりました。すぎかの風も、毎年開催していた「みんなも家族もいこう会」の中止など、活動を縮小しましたが、ピアハウス・しばみや荘は感染予防対策をしながら、元気にすごしています。

地域活動支援センターピアハウス

～D.Dレポート～

密を避ける、物を共有しないなどでD.Dの活動が制限されています。かたまってしまいがちな、こころとからだをほぐそうと、新しいチャレンジも始めました。

こころ・からだ・あたまをやわらかく

9/17 興国寺イス坐禅



初めての坐禅体験
少し緊張しました

11/18 チェロでアフタヌーンティー (旧上高井郡役所)



チェロ 小島遼子さん
ピアノ 中村ひろ子さん

温かい音色に
つまれて、
ぜいたくなひとときを
楽しみました

10/7 ストレッチ教室



トレーナー 夏目善成さん

ん～、カラダがかたい

7/16 高津秀太郎美術館



ご近所ウォーキングで
ステキな美術館発見!!

10/29 路線バスでお出かけ 高山村チャオルの森へ



アスレチックにもトライ



美しい紅葉の中を
ウォーキング

脳トレしよう～100均プチブロックを組みたてる～

細かい部品に四苦八苦(´3`)
完成して大満足!(^^)!



ナンプレやぬり絵も人気です



毎日漢字の練習しています

シトラスリボンプロジェクトに賛同

新型コロナウイルスに感染された方や医療に従事している方も、地域の中で笑顔で暮らせる。そんな思いやりのある社会をめざして！
シトラスリボンを結んで身につけています。



グループホーム しばみや荘

入居者
募集しています
体験入居 受付中！

仕事がんばっています 👍

就労継続支援A型事業所に通所するSさんです！



ショベルローダーのうんてんをまちがわないように
がんばって、仕事場の仲間となかよくしたいです。

今年も一年間ありがとうございました

2021年が希望に満ちた年で

ありますように！

皆様のご健康をお祈り申し上げます



NPO法人 精神保健福祉会
すざかの風



第2勤

元気アップ教室

講師 跡部奈美さん

やさしいヨガ



月1回、
ゆったりとからだを
動かす時間が
楽しみ (#^.^#)

一般参加者
募集中！

【今後の予定】

12/14 ・ 1/18 ・ 2/15 ・ 3/15
(月曜日 13:15 ~ 14:15)

《参加費》
一般 500円
障がい者 100円

ピアハウス自主製品

ふんわりアマビエ

新型コロナ感染症の
終息を願って、
ピアハウスで
育てた綿で
アマビエを
作りました



エコバック

コンビニでのお買い物に
ちょうどいい!!



10月
「まゆぐら」で
物品販売しました

NPO法人 すざかの風
ホームページ

<https://suzakanokaze.jimdo>