



タンポポだより

2022年 5月 405号

西脇市地域活動支援センター
ワークホーム タンポポ
〒677-0025 兵庫県西脇市大野175
TEL&FAX 0795 (22) 8149
<http://www.eonet.ne.jp/~whtanpopo/index.html>
E-mail whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp

5月になり、新緑の美しい季節が訪れました。「山笑う」の言葉のように、山の草木が一齐に新芽を吹いて、春を演出しています。

タンポポのみんなも、このよい季節に、戸外での活動にも取り組んでいきたいと思います。

5月の予定

音楽療法	2日・16日
習字	9日
気功	10日
運営委員会	12日
お茶	18日
調理実習	27日

お花見会

4月8日タンポポでお花見会をしました。良いお天気に恵まれ、満開の桜のもと、利用者の皆さんも支援員達も一緒に美味しいお弁当に舌鼓を打ちながら、お花見を満喫しました。



新しい支援員さんの紹介

タンポポに4月から2名の支援員さんを迎えました。

4月より支援員として仲間入りしました比留田由美子です。共に楽しく充実した日々を過ごしたいと思っています。よろしくお願ひします。

4月より新しく支援員として働くことになりました前田加菜です。ご迷惑をかけることがあるかもしれませんが精一杯頑張っていくしますのでよろしくお願ひします。

気功とは... タンポポでは毎週1回、気功を教えてもらっています。気功とはどのようなものか？先生に聞いてみました。

気功は中国の伝統的な健康法です。よく太極拳と間違われますが、太極拳は基本的に武術であり、気功は基本的に健康法です。

腹式呼吸で気持ちを落ち着かせ、ゆっくりとした動きで筋肉を伸ばす効果があります。(前川先生より)