

ひかり苑NOW

第46号

☎743-0051
光市岩狩三丁目1-2
障害者支援施設ひかり苑
☎(0833) 77-2000

～地域と福祉のネットワーク～



みんなであそぶ フライングディスク

活動紹介 療育音楽編

☆療育音楽とは、様々な障害特性により、療育音楽とは、様々な障害特性により、自己表現や他者とのコミュニケーションが苦手なご利用者に対し、音楽を用いてその手段を少しでも取得してもらおう「音楽療法」をひかり苑独自にアレンジしたものと なります。音楽を通して自己や他者のテンポを知り、柔軟さを得て、環境適応を可能にすることを目的としています。

☆活動の流れ

- ① 支援員と二人で向き合いながらタンバリーという楽器を持ち、一定のリズムで叩き、始まりの挨拶をします。
- ② 季節に合わせた曲を皆で歌います。
- ③ 好きな動物・食べ物の文字数に合わせて全員でタンバリーを叩きます。
- ④ 様々なテンポの曲を2〜3曲掛け、身体全体で曲を表現します。
- ⑤ ごさの上に横になり、音楽を聴いてリラックスします。
- ⑥ 並べられた楽器を一人ずつ好きなだけ自由に叩きます。
- ⑦ 音楽に合わせて楽器を叩き、皆で合奏します。
- ⑧ ①と同様に終わりの挨拶をします。



ひまわり育てています。

この夏、ひかり苑は「福島ひまわり里親プロジェクト」に参加しました。ひまわりの種を畑に植え、沢山の花を咲かせ出来た種を収穫して福島県に送ります。この働きが被災地の復興支援に繋がるので、一日でも早い復興への願いを込めて、少しでも多くの種を送りたいと考えています。



光市花壇コンクール

「より綺麗な花を咲かそう」と、参加した花壇コンクール。近年稀にみる賑やかな花壇となりました。そして審査では「努力賞」を頂きました。朝・夕と協力し合い行なった水遣りや花の手入れの結果です。この経験を来年にも活かして綺麗な花を咲かそうとチャレンジしたいと思います。



編集後記

秋も終わりに近づき、日増しに寒さが厳しくなってきました。着衣も厚手になっていき、周りの風景も冬に向かって少しずつ変わって来ている。さて、ひかり苑では、今年もフライングディスクの交流会、三井小学校、やよい幼稚園との交流会など、様々な交流会を行いました。沢山の方々との交流で、ご利用者にとって良い刺激となったと思います。今後も地域の方々の交流の場を大切にし、ひかり苑の事をもっと知って頂けるようにしたいと考えています。

(大樂)

行事予定

- 12月 7日(日) もちつき・のど自慢大会
- 12月 24日(水) クリスマス会
- 2015年
- 1月 15日(休) どんど焼き
- 1月 23日(金) 成人式
- 2月 光ライオンズクラブ交流会



ひかり苑 夏まつり

三

毎年恒例のひかり苑夏まつり、今年は残念ながら大雨となり、室内での三三祭りを開催しました。
外は大雨でしたが、室内は皆さんの明るい笑い声が響き渡っていました。



〇×クイズとお楽しみ抽選会をしました!



御田頭祭

今年も賀茂神社より御神輿が、まわってきました。皆で御神輿をくぐり、豊作や健康を祈願しました。



後日、賀茂神社へお礼として清掃に行きました。賀茂神社は、地域の皆様が大切にされている場所だけにいつも手入れが行き届いており、その綺麗さにびっくり。
日差しが強い日でしたが、境内には気持ちのいい風が吹いており、雰囲気も良くリフレッシュ出来ました。



奉仕作業

後日、賀茂神社へお礼として清掃に行きました。賀茂神社は、地域の皆様が大切にされている場所だけにいつも手入れが行き届いており、その綺麗さにびっくり。
日差しが強い日でしたが、境内には気持ちのいい風が吹いており、雰囲気も良くリフレッシュ出来ました。



毎年、やよい幼稚園の園児さんと交流会を行っています。お遊戯の披露や、一緒にジャンケンゲームをして楽しく交流しました。

やよい幼稚園交流会



三井小学校交流会

10月16日(木)に三井小学校6年生と交流会を行いました。児童の皆さんによる「世界に一つだけの花」をはじめとする笛の演奏や、チームに分かれフライングディスクで競い合ったり、ひかり苑の利用者と職員のパンド「サンシャワーバンド」の演奏で踊ったりと楽しい時間を過ごしました。



表紙の写真

フライングディスクで交流を

表紙の写真は、8月に光市で行われました「大和地区子ども育成連絡協議会教育キャンプ」での一コマです。同キャンプのプログラムの一環に参加させて頂き、「周防の森ロッジ」にて5日と7日の2回に分けて、大和地区連(小学生60名・中学生リーダー・ジュニアリーダー10名)の皆様とひかり苑利用者5名、職員4名でフライングディスクを通じて交流を図りました。

フライングディスクは、障害の有無なく誰でも楽しめるスポーツです。直径23・5cm、重さ100gのディスク(円盤)を使用。ディスクをより速く投げてその距離を競う「ディスクス」と、7メートルまたは5メートル先にある直径0・915m、高さ0・61mのリングのゴールに10回投げ、通過した回数を競う「アキュラシー」があります。その手軽さ、面白さから障害者スポーツとしても各地に人気が広がっています。

ひかり苑でも、フライングディスクを通じて障害者の社会参加やスポーツの楽しさ、また様々な人との出会いのきっかけ作りに尽力しています。また、それに伴い日本障害者フライングディスク連盟認定審判員の資格を有する職員も年々増えております。団体や各競技会の運営等に参加し、選手が生きがいや充実感を感じて頂けるようお手伝いをしています。勿論、利用者も様々な大会に出場したいという目標を持って練習に取り組んでいます。

この度の交流会では、年齢や体力・知力の差、また初めて出会う人と、初めて行うスポーツでしたが、そういった垣根も、たった一枚のディスクが皆の心を繋いでくれました。これからも、心のつながる交流会が続けばと願っております。
ご理解頂きました大和地区連他、関係者の皆様、大変ありがとうございました。



利用者旅行

今年は下関へ行きました。「海峡ビュー」のせきで昼食を食べた後、「海響館」へ行き、色々な魚を見たり、海響館の近くにある遊園地で遊んだりして楽しく過ごしました。
また、長距離移動の難しい方は、「三三観光」として、光市の「松原屋」で美味しい料理を頂きました。



おいしいよ

きれいだね!



たくさん魚がいて面白かったです。食事はいろいろなおかずがあつて美味しかったです。



イルカがいろいろな芸をしてくれて面白かったです。



水槽の中をイワシの大群がぐるぐる回っていてとてもきれいでした。



目的別活動

ショッピング
~サンリブ下松店~



グルメ
~かっぱすし~



何を買いおうかな?

かんこう
~冠梅園~



きれいなお花がたくさん咲いていました*

