

与謝野町 障害者のための サロン


サロンだより

令和3年 10・11月

障害者生活支援センター結

TEL 0772-44-1566



10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	
豚じゃが	ナポリタン	休み	鶏そぼろ丼	
ふれあいセンター	ふれあいセンター	第3水曜日	ふれあいセンター	
11月3日	11月10日	11月17日	11月24日	
休み	厚揚げと野菜の卵炒め	休み	焼きそば	※メニューは変更になる場合があります。
文化の日(祝日)	ふれあいセンター	第3水曜日	ふれあいセンター	

2-3分で改善!?

ちょっとしたことが
大きな効果に♪

肩こり解消体操

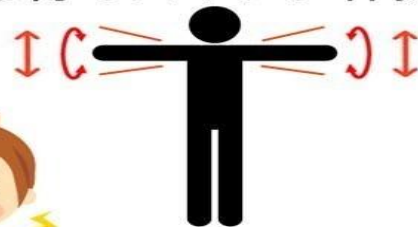
が
ち
よ
っ
と
動
か
す
と
気
持
ち
よ
い
い
で
す
よ
♪

①肩まわし体操



※手を180度ヨコに広げ
手のひらを肩の上に乗せ、
肘を大きく回したり、
上下・前後に動かす。
(肘の位置は体の真横が良い。)

②肩のスイング体操



※手を180度ヨコに広げた状態で
手をしっかり伸ばしたまま
肩を軸に手先で円を描いたり
上下・前後に動かす。
(手は体の真横が少し後ろが良い。)

③水分補給 (関節の潤滑)

【サロンの中止と再開の判断基準について】

サロンの中止と再開の判断基準を改めてご確認くださいませよう、お願いいたします。

【サロン開催・休止について】

- 緊急事態宣言発令中は**休止**とします。
- 町内感染者発生の場合、発生後**2週間休止**します。
- 結の職員がPCR検査を受けた場合、結果が出るまで**休止**します。

【食事再開と飲食について】

- 町内感染者発生後2週間後からはサロンを再開し、個包装のお菓子や飲み物の提供をします。
- サロンの昼食提供は、町内感染者発生の1か月後から再開します。
- 食べる時は**十分な間隔**をとり、**静かに食べます**。
話す時はマスクを着用します。

10月を間近に控え、肌寒い日も増えてきました。暑さも和らいできたので、天気の良い日には散歩に出かけるなど、外に出る機会も作りたいですね。さて、長らくお休みをしておりましたサロンですが、10月から再開予定です。

お話やゲーム、それぞれにゆっくり過ごしていただけるよう準備をしております。皆さんとお会いできるのを楽しみにしております(^-^)

毎週水曜日 (午前10時~午後1時頃 ※第3水曜日は休み)。岩滝ふれあいセンター (1階) でしています。※来室の際はお電話ください