

# 《フレンズ便り》

～H30 11月号～



## 〈活動紹介〉 ～『禁煙の会』 始めました～

細木ユニティ病院が来年度より全面禁煙化になることに向けて、  
デイケアフレンズではメンバーと禁煙の取り組みとして「禁煙の会」  
を始めました。

会の中ではメンバーが禁煙のためにどんな事をしているか報告し合ったり、ス  
タッフから、時にはメンバーさんから禁煙の“ためになる”お話をしています。

出来ていることをシェアすることでお互いの励みになり、またそれぞれがしてい  
る取り組みを聞くことで参考にもなります。逆に「吸ってしまった」と、禁煙につ  
まづく事があるかもしれませんが、そんな時は「そんな気持ちになることもあるよ  
ね」と労い、また新たな気持ちで禁煙に励んでもらえるよう取り組んでいきたい  
と思います。



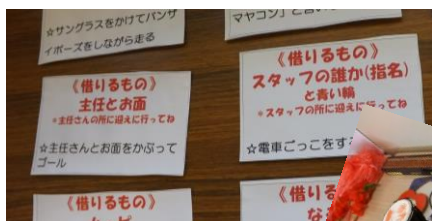
## 〈イベントしました!〉 運動の秋なので… 『フレンズ“ゆる”運動会』

運動の秋! ということで、今年のフレンズ秋祭りは『フレンズ“ゆる”運動会』を開催しました!  
皆で体を動かしてゲーム感覚でゆるく楽しもう! という主旨で、午前の部は「本気でラジオ体操」で、ラジオ体  
操をする“前”(!)の準備体操から行いました。第一第二体操と全部合わせると約 20 分という時間に! 何気な  
くやっていたラジオ体操ですが、しっかりと行くと結構な運動になりますよ! それから、リズムに乗せたステッ  
プ運動を行い、頭も使ったいい運動になりました。

午後の部は、チームに分かれて競技を行いました。紙ヒコーキの飛距離を競う「紙ヒコーキ飛ばし」、的にポ  
ールを投げる「ストラックアウト」、「借り物競走」ではモノを借りるだけじゃなく指令書に従ってゴールをめざ  
し、全員で「パン食い競争」で必死にパンを取ってゴールし、盛り上がりを見せました!

競技のあとは皆で「炭坑節」を踊ってエクササイズ、最後は整理体操をして終了しました。

“ゆるく楽しむ”はずでしたが、メンバー、スタッフも結構本気で競技する姿が印象的でした(^\_^)



## 〈お知らせ〉 入選おめでとう! 第22回スピリットアート展

10月5日～14日、第22回スピリットアート展(高知県障害者美術展)が  
開催され、デイケアフレンズから5名のメンバーの作品が入選しました。12  
日には県立美術館ホールにて表彰式が行われ、ステージ上で緊張しながらも  
賞状を受け取りました。

残念ながら今回入選出来なかった方も次回の  
展覧会を目標に、今回入選した方は毎回入選す  
ることは難しいかもしれませんが、これを励み  
にまた制作に取り組んでもらいたいと思いま  
す(\*\_\*)

