

# ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）



知立市ハツ田町泉43番地  
（知立市福祉の里ハツ田内）

Tel 45-7287（講座直通）  
Tel 82-8833（代表）



書道講座のみなさんの作品（書き初め）

# 講座紹介

今月は、先月にひきつづき来年度の講座紹介をしていきたいと思  
います。



## 笑いヨガ 講座

笑いには、病気を寄せ付けない作用  
があり、それを利用し、決まった呼  
吸法をすることで、脳に笑っていると勘違いさせて、病気を遠ざける健  
康法です。

## ちぎり絵 講座



しきし  
色紙に和紙をちぎって貼り、花や干  
支を完成していきます。  
お手本の種類も豊富にあり、型紙も  
ありますので、難しくなく作成でき  
ると思います。

## 絵てがみ 講座



時季のものやご自分が書きたいもの  
をはがきに描いて、少し言葉を添え  
て完成します。  
お友達に送って差し上げてもいいで  
すし、ご自分の観賞用として書き溜  
めていくのも楽しいですよ。

## フラワーアレンジメント 講座

講座月によって、生花とドライ作品が  
決まっており、どちらか一方を作りま  
す。材料費は千円ほどかかりますが、  
先生が花材をご用意してくださいま  
す。できた作品はご自宅で楽しんでい  
ただけます。

## 布の小物作り 講座

布を用いて、手縫いで簡単な小物を作  
ります。布は好きなものをご用意され  
てもいいですし、材料費(数百円程度)  
をご用意いただければ、すべて先生が  
揃えてくださいますので、最小限の裁  
縫セットだけあれば大丈夫です。

## 陶芸 講座



土で作りたいものを形成して作品に  
します。ろくろを用いたり、綿棒で土  
を平らにしてから作ったり…と、い  
ろいろな作り方がありますので、そ  
れに応じてご指導いただけます。材  
料費も不要です。お気軽にどうぞ!

## 書道 講座



先生がお手本をご用意くださるの  
を見て練習します。基本を学べるのは  
もちろん、行書が習いたい方も対応  
可能です。月に2回ですが、心を落  
ち着かせて、半紙に向かってみるの  
はいかがですか?

## 健康体操 講座

体操は、タイミングよく入れない方も  
いらっしゃるくらいかなり人気の講  
座です。  
イスに座っての体操が基本になるの  
で、ふらつきが心配の方やご年配の方  
でも問題なく取り組みます。

## 歌う会 講座



月に一度、大声で歌って笑っている人気講座です。内容は季節の歌、童謡、テーマに沿った歌、リクエストの歌などなど、いろいろなジャンルの歌を楽しめます。脳に刺激を与えるために、輪唱や新曲にも挑戦します

令和7年度の更新を随時行っていますが、まだお済でない方はお知らせください。  
人気講座については、障がいにより、ご利用できる講座が限られている方を優先にさせていただく場合もありますのでご了承ください。その他、何かありましたら、ご相談ください。



## 自律神経の乱れは、呼吸でコントロール！



自律神経が乱れる原因はいろいろありますが、最近よく耳にする「寒暖差アレルギー（疲労）」もそのひとつです。寒暖差アレルギーの場合は花粉などとは違い、特定のアレルギーがあるわけではなく、気温差からくる自律神経の乱れにより、鼻炎に似た症状や頭痛、倦怠感などが出るそうです。最近では、1日の気温差（日較差）と日による気温差のダブルの気温差に、体がついていけない方が多いといわれていますので注意が必要です。

また冒頭の、「自律神経が乱れる」という言葉もよく耳にしますが、自律神経とは、交感神経と副交感神経の総称で、2つの神経が常にバランスを取ることで体を調整しています。このバランスを崩すさまざまな身体的・精神的ストレスの原因の中に、上記の気温や気圧といった自然が引き起こす原因があるのです。

そこで、数ある自律神経を整えるセルフケアの中から、今回は手軽にどこでもできる呼吸法をご紹介します。この呼吸法は、自律神経をコントロールできると言われているため、就寝前、不安や緊張がある時などにおすすめです。

### 【4-4-8呼吸法】

★楽な姿勢で行いましょう★

1. 軽く鼻から息を吐き切ります。
2. ゆっくりと鼻から4秒かけて息を吸います。
3. 次に4秒間息を止めます。
4. 最後にゆっくり鼻から8秒かけて息を吐きます。

### 【4-7-8呼吸法】

★楽な姿勢で行いましょう★

1. 口から息を完全に吐き切ります。
2. ゆっくりと鼻から4秒かけて息を吸います。
3. 次に7秒間息を止めます。
4. 最後にゆっくり口から8秒かけて息を吐きます。

どちらの呼吸法も、酸素を体内に留めておく時間が違うだけで、副交感神経を優位にして、リラックス効果が期待できるそうです。ご自身のやりやすい方法で、お試しください。

# 令和7年3月 デイサービス講座予定表

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日			太極拳			
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
9	10	11	12	13	14	15
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	て作りえほん		絵てがみ	春分の日	歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
23	24	25	26	27	28	29
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
30	31					
休館日						

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

10:00～12:00      て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ  
フラワーアレンジメント・布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30      パソコン・火曜チクチク・英会話・笑いヨガ・陶芸  
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通)    82-8833(代表)    FAX83-4070

担当：宇留生(うるう)・深川