



「障がい」を「個性」に

Vol.42 2022.7/20発行

# すくらむ通信

すくらむのホームページ  
<http://sukuramu0118.grupo.jp/>

すくらむのアドレス  
[sukuramu0118@yahoo.co.jp](mailto:sukuramu0118@yahoo.co.jp)

## ～運動教室～

5月15日(日) 10:30～11:30「緑と語らいの広場えにあす」1階ホールにて、インストラクターの先生をお招きして運動教室を行いました。

前回の開催から期間が空いてしまったので皆さんとても楽しみにしていました。

今回は8家族19名の会員の方々の参加で、感染対策をしっかりと行い運動しました。

まずは準備運動でストレッチをし、音楽に合わせて身体を動かしたり休めたり、前回好評の"ラダートレーニング"も行いました。

"ラダートレーニング"とは、縄ばしごを床に置き、まず目を一歩としリズムよく進んでいくもので、ひとつ飛ばしたりななめに行ってみたりハードな動きでしたが皆さんとても楽しそうでした。

大人は息を上げ「ハーハー」言っていました、お子さん達はまだまだ続けられそうな様子で名残惜しい感じに見えましたが時間となりました。

次回は10月2日(日)に予定しております。

運動不足解消にもなりますし、とても楽しい運動教室ですので、次回是非ご参加をお待ちしております。



(文責 SAKAKI)

## ～子育て相談会～

6月21日(火) 13:00～14:30まで、子ども発達支援センターにて子育て相談会を行いました。

私にとっては初めての相談会。お相手の話を良く聞き、寄り添いながらほんの少しでも心をほぐして頂けたら・・・との思いで臨みました。

小学生のお子さんの成長の節目に関するご相談でしたが、自分の経験を元にお話をさせて頂きました。

会長のフォローもあり、こちらも安心してお話することができました。

お相手の方とは初対面だと思っていましたが、以前センターで行われた勉強会での私の発言を覚えていて下さったと聞き、大変嬉しく感じました。

今回初めて相談を受けて感じた事は「気持ちを吐き出す」事の大切さです。私自身も経験があるのですが、仮に解決に至らなかったとしても今感じていること、悩んでいることを吐き出す事によって心が軽くなります。心が軽くなると、新たな気持ちで子供に向き合えると思うのです。

相談を終えた後、相談者の方が「いつも悩んで眠れなくなるけど今日はスッキリと寝れそうです！」と笑顔で仰られた時、本当に嬉しかったです。

私にとっても良い経験をさせて頂いたと思っております。

またこのような機会があれば積極的に関わっていききたいなと思いました。

(文責 AYU)

## ～夜の例会を行いました～

7月15日(金) 19:00～20:30、えにあす会議室にて夜の例会を行いました。

コロナの影響で久々の開催となりましたが、役員含めて12名の方々に参加して頂きました。

今回は皆様の近況を聞きながら、事業所のこと、学校のこと、健康のことまで話が盛り上がりました。

お忙しい中、参加頂きました皆様、ありがとうございました。

今年度は感染予防に配慮した上で、例会を増やしていきたいと考えておりますので会員の皆様のご参加をお待ちしています。

(文責 chika)



## ～今後の行事予定～

### 役員会相談日

日時 8月30日(火) 11:00～11:50

場所 緑と語らいの広場 えにあす

※お気軽にいらして下さい。

参加ご希望の方は前日までにすくらむのメールにご連絡下さい。

### 運動教室

スポーツジムインストラクターの方の指導による運動教室です。

一緒に楽しく汗を流しましょう。

日時 10月2日(日) 10:30～11:30

場所 緑と語らいの広場 えにあす

参加費 1人500円

持ち物 飲み物、マットあるいはバスタオル



### 発達障がい講演会

昨年、一昨年と中止になりました学習会を今年度開催することとなりました。

皆様お誘いあわせの上ご参加頂けたらと思います。

日時 10月11日(火) 18:30開演

場所 恵庭市民会館

テーマ "発達障がいにおける人との関わりについて"

講師 片山 智博氏

※詳細について後日連絡致します。

## ～活動報告～

- 5月15日(日) すくらむ運動教室(えにあすにて)
- 5月26日(木) 市民活動センター総会(えにあすにて)
- 5月27日(金) 恵庭市障がい者地域自立支援協議会事前打ち合わせ(クラフトにて)
- 5月31日(火) 第1回恵庭市障がい者地域自立支援協議会定例会(市民会館にて)  
令和4年度恵庭市障がい者差別解消支援地域協議会(市民会館にて)
- 6月21日(火) 恵庭市障がい者地域自立支援協議会障がい理解促進部会事前打ち合わせ(e-ふらっとにて)  
子育て相談会(子ども発達支援センターにて)
- 6月27日(月) 恵庭市障がい者地域自立支援協議会障がい理解促進部会(市役所にて)
- 6月29日(水) 第3回すくらむ役員会(えにあすにて)
- 7月14日(木) 第1回恵庭市社会福祉審議会障がい者福祉専門部会(市民会館にて)
- 7月15日(金) すくらむ夜の例会(えにあすにて)