



「障がい」を「個性」に

すくらむ 通信

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

すくらむのアドレス
sukuramu0118@yahoo.co.jp



～年度末のご挨拶～

春の到来が待ち遠しい季節となりました。

2月16日に運動教室を行い、27日には今年度最後の行事“昼の例会”を行いました。昼の例会には、新規の会員様にもご参加頂き、非常に有意義な時間を過ごせたように思います。ご参加された皆様ありがとうございました。

今年度は、6月に初めて“ともにわ”に参加し、そして10月には5年ぶりに“ふれあい福祉まつり”にも参加しました。大きなイベントに参加した事で、久しぶりに充実した活動が出来たように思っております。

昨年度行いました“発達障がいについての講話”については、機会がなく今年度行う事は出来ませんでした。次年度に向けて色々計画を立てていこうと思っております。

会員・賛助会員の皆様におかれましては、今年度もすくらむの活動にご理解とご協力を頂きましてありがとうございました。

3月で更新時期を迎えますが、来年度も今年度同様に支えて頂けますよう宜しくお願い申し上げます。

すくらむ役員一同

～冬の運動教室開催～

2月16日（日）10時半から11時半までえにあすホールにて、スポーツインストラクターの方をお招きして運動教室が開催されました。参加者は8家族、大人12名子供3名、見学者2名でした。

今回も恒例のお言葉、「普段から運動してますか？」からの運動開始です！

まずは上半身からのストレッチ、肩回しを始めました。皆さん左右の肩を同じ向きに回すのは大丈夫ですが、右側と左側の肩を互いに違う方向に回すと迷っていて不思議な動きになっていました。

次に下半身の運動、カエルの動きで前に進みます。次は後ろ向きに進むと、笑い声と共に皆さん体勢が崩れ始めました！次は歩きながら両手をふり回したり、意識しないとなかなか難しいスキップをし、体が温まってきたところで、お馴染みラダートレーニング。毎回皆さん楽しみです。

最後に、「次回まで普段から運動を取り入れて欲しい。」とのお言葉をいただき、楽しい運動教室は終わりました。

今回参加出来なかった方も次回は一緒にいい汗をかきましょう。参加お待ちしております。

（文責 yoko）



～昼の例会を開催しました～

2月27日（木）10時から12時まで、黄金ふれあいセンターにて“昼の例会”を開催しました。

参加された方は会員様3名、賛助会員様2名、役員5名、全員で10名でした。新規の会員様にもご参加頂きました。

初めに会長の挨拶から始まり、その後参加された方の自己紹介をして頂き、さらに話題として「今年チャレンジしてみたい事。」を一緒にお話して頂きました。新しい事に挑戦する方、継続して挑戦する方、様々な挑戦を聞く事ができました。

自己紹介後は、お子さんの困り事や進路の選択等の心配事が聞かれ、先輩お母さんよりアドバイスや自身の体験のお話がありました。笑いもあり、楽しくあっという間に時間が過ぎていました。

また、皆さんで色々な意見交換が出来る機会を増やせると良いなと感じました。

（文責 hiroko）



～更新についてのご案内～

同封しておりますハガキに必要事項（すくらむ継続・退会）を記入して、3月20日（木）までにご返信をお願い致します。尚、お名前は忘れずに記入して必ずご返送をお願い致します。

～総会のご案内～

日時 4月15日（火） 19時～
場所 緑と語らいの広場 えにあす 会議室8-2

※更新手続きのハガキと一緒にありますが、総会出席・欠席のどちらかに○を付け、欠席の方は委任状にお名前を記入してご返送をお願い致します。

～活動報告～

1月15日（水）	第9回すくらむ役員会（えにあすにて）
2月5日（水）	第10回すくらむ役員会（えにあすにて）
2月7日（金）	第3回恵庭市社会福祉審議会 障がい者福祉専門部会（市役所にて）
2月12日（水）	第3回恵庭市障がい者地域自立支援協議会 正副会長・部会長会議（えにあすにて）
2月14日（金）	第2回恵庭市重層的支援及びケアラー支援検討会（市役所にて）
2月19日（水）	第3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）
2月27日（木）	すくらむ屋の例会（黄金ふれあいセンターにて）
3月6日（木）	市民活動センター運営協議会役員会（予定）
3月25日（火）	第2回恵庭市社会福祉審議会（予定）
3月26日（水）	第11回すくらむ役員会（予定）