



「障がい」を「個性」に

Vol.61 2026/2/25 発行

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～

雪解けが進み、春の訪れも間近となりました。

今年度最後の行事“運動教室”を2月15日に行い、身体を動かしながら、参加された皆さんと楽しく交流することができました。

令和7年度を振り返ると“総会”に始まった行事も“例会”、“運動教室（3回）”、“講演会”、“クリスマス会”と続き、すくらむの会員の皆様の結びつきにも役立てることができたと思います。

更には、“ともにわ”、“スマイルまつり”、“福祉まつり”の他、“発達障がい啓発パネル展示（ツナガルウィーク）”にも参加し、恵庭市の他の障がい団体の方々とも接することができました。

「いろいろな障がいについて知ろう！」という企画では、今までの活動において主としていた“えにあす”から“図書館”に会場を替えて行いましたが、これまでと違った地域の方々に“すくらむ”を知っていただく良い機会になったと思っております。

今後も引き続き、発達障がいについて皆様に正しく理解していただけるよう活動してまいります。

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いただ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いただ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

～冬の運動教室を開催しました～

2月15日（日）10時半から11時半まで、市民活動センター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、運動教室を開催しました。参加者は6家族、大人10名子供1名、見学者1名でした。講師の方は約1年ぶりでした。久しぶりの再会でいつものお言葉「普段運動してますか？」から始まりました。

まず肩周りのストレッチ…身体が温かくなってきました。次に、下半身のストレッチを行い、その後片足立ち30秒を行いました。皆さんふらふらしていました。なぜかという腹筋を使いこなせていないからだそうです。その後しっかり四つん這いになって歩いたりトレーニングを行い、再び片足立ちをするとしっかり30秒保つ事ができました。

最後はお馴染みのラダートレーニングでした。皆さん最後の種目まで頑張りました。明日は筋肉痛間違ったと思いつながら楽しく運動できました。

今回は春の開催になるかと思えます。一緒にいい汗をかきませんか？参加をお待ちしております。

（文責 yoko）

～発達相談会でお話させていただきました～

2月19日（木）10時半から、子ども発達支援センターにて相談会を行いました。
相談者のお悩みに対し、私たちの子育ての経験からお伝えできることをお話させていただきました。
最初は不安そうな相談者の方の表情が、最後には和らいだように見えました。
私たちの話が少しでもお役に立てていたら幸いです。

（文責 maiko）

～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10日（火）までに
ご返信をお願いいたします。

尚、お名前は忘れずに記入して、必ずご返送をお願いいたします。

～総会のご案内～

よろしくお祈いします

日時 4月14日（火）19時～
場所 黄金ふれあいセンター



※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いたします。

～活動報告～

1月28日（水）	第9回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて）
1月30日（金）	恵庭市障がい者地域自立支援協議会 第3回地域つながり理解促進部会（えにあすにて）
2月9日（月）	恵庭市障がい者地域自立支援協議会 第3回正副会長部会長会議（市役所にて）
2月15日（日）	すくらむ運動教室（えにあすにて）
2月18日（水）	恵庭市障がい者地域自立支援協議会 第3回定例会（えにあすにて）
2月19日（木）	発達相談会（子ども発達支援センターにて）
2月20日（金）	第2回恵庭市社会福祉審議会 障がい者福祉専門部会（えにあすにて）
2月25日（水）	第10回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて）
3月3日（火）予定	第3回恵庭市重層的支援及びケアラー支援検討会（福祉会館にて）
3月24日（火）予定	市民活動センター役員会（えにあすにて）
3月26日（木）予定	第3回恵庭市社会福祉審議会（市役所にて）
4月8日（水）予定	第11回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて）