



「障がい」を「個性」に

Vol.57 2025/6/9 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



～春の運動教室開催～

5月11日（日）10時半から11時半まで、黄金ふれあいセンター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6家族、大人10名子供2名、見学者1名でした。

今回はいつも来ていただいている先生のお姉さんに指導してもらいました。まずはストレッチ、座って足首を掴む姿勢ですが皆さん苦笑いしながら身体の硬さを実感していました。次に、腕立ての姿勢から腕の力だけで足元を軸に時計回りに回ります！一周回ったら反対周りに向かう間、回り切らず脱落者が続出していました。腕の筋肉が足りないかもしれませんね。

他にも、床にビニールテープで目印を貼り、数回ジャンプをした後に位置を確認すると同じ位置に戻っていたりそうじゃない時があるので、体幹など自分の動きについて発見する事ができました。

ラダートレーニング、最後は整理体操と楽しい時間は過ぎていきました。

普段から運動を取り入れて行こうという気持ちになりました。

今回参加出来なかった方も次回と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）



～今後の行事予定～

●ともにわ（恵庭市心身障がい者交流事業）

日時 7月5日(土) 第1部 10:00~13:00
第2部 13:00~15:00

場所 島松夢創館

※すくらむでは、活動紹介と発達障がい啓発パネルを展示します。

●すくらむ例会

昼の例会を行います。昼食をとりながら色々なお話をしましょう。

日時 7月23日(水) 11:00~13:00
場所 黄金ふれあいセンター
参加費 昼食代(後日、LINEあるいはメールでお知らせ致します。)
申込〆切 7月16日(水)

※参加ご希望の方は、すくらむのLINEあるいはメールにてお知らせください。

～会費納入について～

今年度の会費納入がお済でない方は、お手数かけますが振込をお願いいたします。

～活動報告～

4月30日（水）	第1回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて）
5月11日（日）	すくらむ運動教室（黄金ふれあいセンターにて）
5月19日（月）	恵庭市障がい者地域自立支援協議会 第1回正副部長会議（市役所にて）
5月27日（火）	恵庭市障がい者地域自立支援協議会 第1回定例会（市民会館にて） 令和7年度第1回恵庭市障がい者差別解消支援地域協議会（市民会館にて）
5月28日（水）	第2回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて）
5月29日（木）	市民活動センター通常総会