

「障がい」を「個性」に

Vol.45 2023.3/4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

## ～年度末のご挨拶～

コロナ禍と言われるようになって丸3年が経ち、4度目の春を迎えます。

多くの制限があった中で、今何が出来るかを考えながら活動してまいりましたが、今年度を振り返ってみますと3年間なかなか開催出来なかった行事“例会”、“講演会”、“クリスマス会”等をようやく行うことができました。会員の皆様と久しぶりに顔をあわせながら行う行事はとても楽しく、人と繋がる大切さを実感出来たように思います。

5月からは、コロナウイルスも名称が変わり5類に移行し、様々な事が変わっていき規制も無くなる事から来年度はすくらむの活動もコロナ前に戻るものと考えています。

事業所見学等も計画しようと思います。

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、来年度も更なるご協力をお願い致します。

すくらむ役員一同

## ～運動教室～

2月19日（日）10:30～11:30、えにあす1階ホールにて、スポーツジムインストラクターの方を講師としてお迎えし、運動教室を開催しました。

参加された方は大人14名（うち高校生2名）、子供3名（うち幼児2名）、見学者1名、計18名でした。

毎回感じるのですが、回数を重ねるにつれ参加される方の一生懸命さや一体感が増してきているように思います。講師の先生からは「前回やったことを覚えていますか？普段からストレッチや運動をしておいて下さいね～」とお言葉がありました。毎回会場では教えて頂いた事はしようと思うのですが・・・（苦笑）

“ストレッチ”から始まり、音楽に合わせて“エアロビクス”、最後は“ラダートレーニング”。体を使いながら一緒に脳トレにもなります。“ラダートレーニング”は見ている時は簡単そうでも、実際に体を使うとやや混乱します(笑)。

今回の運動教室では、初めてご家族揃っての参加も（お父様も一緒に）ありました。一家揃っての参加は大歓迎でとても嬉しいです。

皆さん、久々に会えた仲間と交流し、良い汗をかき、全員で楽しめたのではと思います。

次回の運動教室も楽しみです。

今回参加できなかった方も、次回是非一緒に良い汗をかきましょう！

（文責 Hiro）



## ～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を（すくらむ継続・退会）記入して  
3月15日（水）までにご返送をお願い致します。

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。

来年度は通常の活動を考えておりますので、会費につきましては会則に従った金額と  
させて頂きたく、ご理解をお願い申し上げます。

よろしくお祈りします

会員様・賛助会員様会費 ￥2,500



## ～総会のご案内～

日時 4月19日（水） 19時～  
場所 恵庭市活動センター えにあす 会議室4

※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13日（金）	第1回恵庭市重層的支援及びケアラー支援検討会（市民会館にて）
1月26日（木）	市民活動センター運営協議会役員会（えにあすにて）
1月31日（火）	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9日（木）	第2回恵庭市社会福祉審議会障害者福祉専門部会（市民会館にて）
2月19日（日）	すくらむ運動教室（えにあすにて）
2月21日（火）	第9回すくらむ役員会（えにあすにて）
3月8日（水）（予定）	第10回すくらむ役員会（えにあすにて）
3月23日（木）（予定）	市民活動センター運営協議会役員会（えにあすにて）

