



ファッシー通信

2023.6 発行
第11号

— 主人公はあなたです —

子どもは子ども、あなたはあなた。
みんなありのままの自分でいてほしい…。

いつの時代でも、制度が変わっても、地域や年齢や障がいに違いがあっても、みんな同じ。壁にぶつかり、悩み、時に苦しむこともあるでしょう。そんな中で、頑張っているあなたへ——
自分を大切にしながら安心して笑顔で子どもと向き合ってください。

2022年度 家族支援事業部 実施報告

主催・埼玉県手をつなぐ育成会

開催日時・場所	事業内容	参加人数
2022・12・13（火）10：00 市民会館おおみや	ファシリテーターの集い	4
2022・12・13（火）13：00 市民会館おおみや	ノルディックウォーキング体験講座	3

◇ファシリテーターの集い◇ 2022年12月13日（火）10時～12時 場所：市民会館おおみや

当時コロナが下火になったので対面での開催を試みましたが、しかし、間近になって参加者の家族が感染するなどして欠席者が続出しましたが、事前に決めたとおり少人数でも決行しました。

家族支援ワークショップの良いところは、少人数だとより深い話が出来るところです。久々の対面ということもあり、ワーク「あなたの元気の源は？」では最近ハマっていることの話で大いに盛り上がりました。みなさんコロナ禍の鬱憤を晴らすように喋って、笑顔で終わりました。やる気と元気を貰った、そんな時間でした。その後の部会で、その時みんな興味津々だった「カーレット」というグローバルスポーツをやってみたい！やってみよう！と話は発展し、これを事業に取り入れることは出来ないかと話し合い、家族支援のワークと組み合わせることになりました。こうして出来た『心と身体をほぐすプログラム』は、令和5年度の事業で試みることになりました。今年度は新しいプログラムと共にファッシー隊みんなで力を合わせて元気に楽しく活動したいと思います。

部長 新井由加里

カーレットとは…卓上カーリングとも呼ばれ、ルールもカーリングとほとんど同じ。
子供から高齢者、障害者のあるなしにかかわらず、
多様・多世代でコミュニケーションできるユニバーサルスポーツです。



ノルディックウォーキング体験講座

2022.12.13 市民会館おおみや周辺

前年度に続き、2回目のノルディック・ウォーキング講座を行いました。
朝から続く雨のため集会室で準備体操をしたあと、会館の1F通路でポールを持って歩くノルディックウォーキングの基本を思い出してもらいました。
次は少しバージョンアップした歩き方にチャレンジです。ポールを斜めにつくと、歩幅が大きくなって、歩く速度も上がり運動効果も上がることを感じてもらいました。そのうちに雨も上がり、氷川神社から大宮公園を目指して出発しました。大宮の市街地にありながら、静かで緑豊かな氷川神社参道は人影もまばらでした。初冬の木立に沿って、氷川神社に向かいました。参拝のあと、大宮公園を歩くころには青空も見えました。ファッシー隊の仲間とおしゃべりしながらのウォーキングは、身体も心もスッキリして気持ちのよい時間でした。

ポールを持って歩くことで、体力づくり、ダイエット、運動不足の解消、姿勢がシャンとする、肩や首の血行促進、ストレスからのリフレッシュなど、様々な効果が得られます。このノルディック・ウォーキング、すべての方におすすめてです。

井村桂子



まずは、ポールを使っでの準備運動。ギグギグ・体を動かすたびに、関節がなる音。私、今日は、皆さんについていけるかなあ…と不安に。

雨だったので、ビル1階の広場で歩く練習。ポールが先か、足が先か？考えれば考えるほど、おかしいな歩き方に…もう頭を使わないことにして、とにかく皆さんを見ながら、テンポに乗ることだけに集中。いつの間にか、視線も上がり、歩幅も大きくなってきました。日頃はがちがちの股関節も、緩まりポカポカに。そして、雨がやみ、いざ、氷川神社へ。目に映る草木やお店の話を、歩きながらの皆さんの会話で、何倍も楽しく。そして、念願のお団子も食べられて、旅行気分。事務局同行で写真をたくさん撮影いただきながら応援も。只々感謝。

ビルに戻った頃には、心も空も晴れ晴れ。今のこの感覚をたくさんの人に伝えたい！…
体を動かすこと。おしゃべりや交流は、心を元気にしてくれると実感。

2023年度は、家族支援部で、体をほぐしながら心もほぐすイベントを各地で開催予定。

今からとても楽しみで～す！

桜井直美

令和5年度今後の予定

・心と体をほぐす家族支援講座

・家族支援ワークショップの開催

家族支援事業部メンバー 通称『ファッシー隊』

桜井直美 (久喜市栗橋)・新井由加里 (鴻巣)・佐藤早苗 (熊谷)・長島幸枝 (北本)

石川美恵 (北本)・井村桂子 (狭山)

【連絡先】 公益社団法人埼玉県手をつなぐ育成会

〒330-0062 さいたま市浦和区仲町2丁目14-6 ハウス第五仲町101

Tel:048-833-0444 fax:048-833-0400 Mail:saitama@teotunagu.jp