

# 風の子通信

2024年度版3 2024年9月



## 9月末になり、やっと秋らしくなってきました。

局所的な集中豪雨が続き、様々なところで被害が出ています。最近では子供たちも防災意識が強くなり、能登半島は大丈夫かな。うちでも防災用品を揃えているよと話しています。

風の子では11月に防災訓練を予定しています。災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も学位臭する予定です。

地震や台風だけでなく、緊急時にどう行動すべきかは、個人の環境ごとに異なると思います。子供たちと自分の生活エリアを確認しながら、緊急時の避難行動について一緒に考えていきたいと思っています。



## 第2回 リラクゼーション講座

2024年9月14日(土)  
水戸サン・アビリティーズの和室にて実施  
いたしました。  
水戸サン・アビリティーズは障害者の教養文化  
の向上や健康・福祉の増進のために建てられた活動施設です。



今回、初めて参加される方3人を含め10人で行うことができました。

いつものようにリラクゼーションの方法を教えていただきながら、腰痛がある場合の対処方法なども新たに教えていただくことができました。初めての方に感想をお尋ねすると、「身体に負担なくスッキリすることができた。また参加したい。」「ちょっと膝や腰が痛かったのが軽くなった」など楽しんでいただけたようです。

後半はいつものようにハンドマッサージの仕方を教えていただきました。初対面同士でマッサージを行う場合の影響や配慮の仕方なども実際に体験する中で学ぶことができ、本当の意味でリラクゼーションすることはお互いに無理をしないことである、と改めて学ばせていただきました。



## 次回のイベント 会員向け茶話会

日時 令和6年10月14日(月・祝日) 14:00~16:00 無料  
内容 「ゲームやスマホ依存の影響」をテーマに  
小児科医 山中先生から話題提供していただきます  
場所 かがやきカフェ見川店 水戸市見川4丁目387-1

かがやきカフェは、社会福祉法人 友幸会が運営するカフェで、自家製焙煎のコーヒーやスムージーと自家製クッキーををいただきながらのひと時となります。

参加ご希望の方は、10月7日(月)までに事務所までご連絡ください。その際、飲み物も一緒にご注文ください。お待ちしております。