

☆リサイクルセンターたより☆

早いもので、今年もあと一ヶ月となりました。今年はどうな年だったかを思い返している方もいらっしゃるでしょう。

リサイクルセンターでは、□コミで広がり、リサイクル品の持込や掘り出し品を探しに来られる等、ますます利用される人が増したように思います。

先日70才前半と思われる御夫婦が、自家用車に御家庭の押入れにしまってあった遊休品をたくさん積んでいらっしゃいました。お話を伺うと、「子供たちに迷惑をかけないよう、自分たちが元気な内に片付けをしたほうが良いかと思って！」とにこやかに話していただきました。日本は昔から長子相続制の家族制度が続いてきましたが、戦後の産業構造の変化により、大都市のみではなく、次第に富山のような地方都市においても三世帯、二世帯家族はめずらしくなり、たとえば、「嫁」という言葉も役割も消滅してしまったように思います。年老いていく自分と向き合うということは、自分の後始末は自分が責任持って行う新たな時代の流れを感じるお言葉でした。

今年も、多くの方々にご利用いただき、ありがとうございました。

さて、来年はどんな方々とお目にかかることができるでしょうか？ リサイクルセンターにて、いろんな方々との出会いや、そこでのお話などを楽しみにしております。

皆さん、良い新年をお迎えください。

ラッコハウス忘年会のお知らせ

恒例の忘年会を下記の通り行います。皆様どうぞふるってご参加ください。

日時：12月26日(金)18:30~21:00

場所：ホテルグランテラス富山(旧名鉄ホテル)12Fレストラン「ルーバン」

会費：お一人様 5,000円

12月15日(月)までに、お金と一緒に申し込み下さい。

12月カレンダー

7日(日) 資源回収

8日(月) 代休

クリスマス会(自治会行事)

26日(金) 仕事納め、忘年会

27日(土)から1月4日(日) 冬休み

新年は5日(月)から営業します。

※1月の資源回収は、18日(日)の予定です

社会福祉法人ラッコハウス

ラッコハウスをそだてる会事務局

〒939-8003

富山県 富山市 西公文名町 4-17

電話 076-493-0250

FAX 076-493-4441

Eメール raccohouse@pop21.odn.ne.jp

Web http://www2.odn.ne.jp/raccohouse/

みなさまのお声を
お待ちしております！

あなたも「ラッコハウスをそだてる会」(後援会)会員に！

ラッコハウスの活動に賛同される方に、ぜひご支援していただけますようお願いいたします。

年会費 ●個人 一口 3,000円 ●団体 一口 5,000円

口座 郵便振替 00730-3-12867 (ラッコハウスをそだてる会)

会員の方には、この機関紙「宇宙」を毎月お送り致します。



12月号

- 1: 自治会だより 誕生会
- 2: 実習生コーナー
- 3: 健康体操 ひざ倒し・ひざ曲げ
- 4: リサイクルたより

自治会だより 誕生会 カラオケ

ラッコハウスでは、共同作業所当時より「仲間の会」主催の誕生会を3カ月に1度、カラオケ店のパーティールームにて開催してきましたが、最寄りのカラオケ店の閉店に伴い、今後ラッコハウスで誕生会を開くことになりました。



なんといっても皆が楽しみにしているカラオケは、仲間の自治会が自分たちの会費にて、テレビに接続すると画面が映るカラオケ機能の付いたマイクを購入し、次々と歌う曲を選び、歌ったり踊ったり思う存分楽しむことができました。

12月のクリスマス会でも、カラオケをする予定だそうで、皆は今から楽しみにしています。

実習生コーナー

11月17日(月)～18日(火)の2日間、県立高志支援学校より、高等部2年高畑大成さんがラッコハウスにて体験実習をしました。



機能訓練を受ける高畑さん

高畑さんは、中学部2年生の時「14歳の挑戦」で、ラッコハウスにて体験されています。身体も大きくなり、声も低く、すっかり高校生の青年に成長されていました。

日頃4コママンガを得意とされ、早速ラッコハウスの先輩たちからいろんな話を聞く中で一番印象に残った話を題材に4コママンガを制作していただきました。

来年高等部3年生となると、卒業後の進路を自分で決めることになるでしょう。ラッコハウスの門戸は広く開いております。来年再び実習に来て下さいますようお願いしております。

高畑 大成 作



背すじスッキリ！健康体操

— とっても簡単、ほんの1～2分でもできて、すごく気持ちいいです —

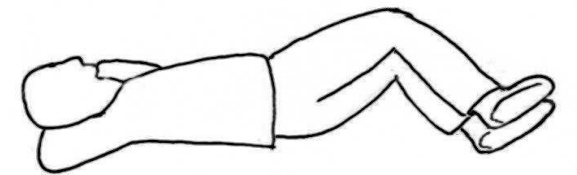
一日置きに降ったり晴れたりでだんだんと冬に近づいています。体調を崩しやすいので皆様お気をつけ下さい。また寒くなってくるとぎっくり腰にも要注意です。長時間座り続けの方は、適度に体を動かして、筋肉のこわばりを溜めないようにして下さい。

今回は、昔整体の先生に教わった、ぎっくり腰の予防にも効果的な体操をご紹介します。寝る前などにやってみて下さい。

【腰のこわばりをほぐそう編】

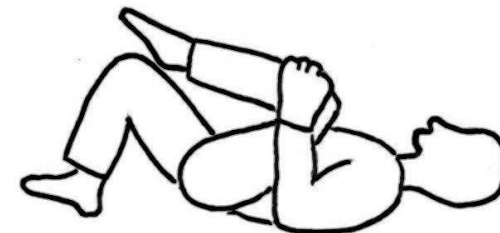
■ひざ倒し

仰向けに寝て、リラックスします。両ひざを立てて、ひざを揃えたまま、ゆっくり片側の床の方へ倒していきます。息を吐きながら倒していくといいでしょう。床まで倒せなくても気持ちよく行けるところまでで十分です。慣れない時は様子を探りながら慎重に行ってください。倒しきったところで少し間を置いて、呼吸はゆったりと続けながら、伸びる感覚を味わって下さい。そして元に戻して反対側へ、左右交互に好きな回数だけやります。ずっとひざは揃えたままです。また両肩は床から離れないようにしましょう。



■ひざ曲げ

同様に仰向けになり両ひざを立てます。片足を両手で抱くようにして、ゆっくりとひざを胸の方に近づけていきます。反対の足で床を押すようにすると楽かもしれません。頭は床につけたまま持ち上げないようにします。呼吸はゆったりと続け、しばらくその姿勢を保ちます。余裕があればひざ頭で小さな円を描くように動かしてみてもいいでしょう。これを左右交互にやります。



次に、出来る方は両足で。ゆっくりと両ひざを抱えるように胸の方に近づけ、骨盤を持ち上げ体を丸めてみましょう。そのまま、もぞもぞと動いて気持ちよく伸ばせる場所を探してみるのもいいでしょう。

心地よさがつかめるかどうか、続けてやりたくなくなるかどうかの分かれ目かと思えます。個人的には、このひざ倒しは疲労回復にとってもいいと感じていて、一生ものだと思っていますが、いかがでしょうか。ではぜひマイペースでやってみて下さい。

ラッコハウスをそだてる会
後援会通信

■ 11月度 新規・更新会員
力示節子様 武田隆吉様 七澤邦彦様

■ ご寄付をいただきました

【物品】ありがとうホーム西田地方様
日中様 藤井様

以上、11月20日現在、順不同
どうもありがとうございました。