

ムーブメントセラピーって何？

今年度よりムーブメントセラピーの活動が始まっています。「ムーブメントセラピー」とはなんでしょう？聞きなじみのない言葉のため、わからない方が多いと思います。そこで今回は、当施設でムーブメントセラピーの活動を行っている渡辺明日香作業療法士にインタビューをしました。ムーブメントセラピーについて学びましょう！

Q1. ムーブメントセラピーって何ですか？

A. 気持ちよく動く（ムーブメントする）ことを目指す小グループ活動です。その場の雰囲気合う音楽をかけます。どなたでもしている呼吸を感じることから始めるので、とても簡単です。ご自分の呼吸に合わせて全身をゆっくりストレッチし、リラックスしたら、お互いにニックネームを呼び合ってキャッチボールや風船つき、エア風船などのイメージで動いたり、リズムカルな曲で速く動いてみたり、全員でパラシュートの動きを楽しんだりします。指だけの動き・大きい関節の動きなど、どんな動きも歓迎です。



Q2. どのような効果がありますか？

A. 心とからだが生きて、笑顔になる方が多いです。メンバー同士やスタッフと仲良くなって話しくなることもあります。



Q3. ムーブメントセラピーを行う上で心がけている事はありますか？

A. ご自分の心身の気持ちよさを感じてもらえるように、ご自分のペースで動くどんな動きも素晴らしいことを、いつも伝えています。

Q4. 自立を読んでいる方に一言メッセージをお願いします！

A. 生き活きと生活するために、今やりたいことを感じたら、スタッフにどんどん伝えて欲しいです。スタッフは出来る限りそれを実現できるよう協力したいと思います。

明日香さん、ありがとうございました。

公式YouTube チャンネル「やまりハ TV.45」

ぜひご覧ください☆



編集後記

今年度より機関誌「自立」は変わります。年4回の季刊となりました。発行回数は減りますがより充実した内容でお届けします。今年度もどうぞ愛読ください。（綾部）

自立 362号

発行日：令和7年5月

発行・編集：社会福祉法人 榎心会

ケアセンター山の手 機関誌編集委員会

〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1

TEL：011-642-1152 FAX：011-642-1278

「全世界のタイガースファンに捧ぐ」

アメリカの野球ではなく、日本のプロ野球のことです。開幕して2ヶ月が経過し、5月27日現在、セ・リーグもパ・リーグも順位が拮抗しております。

私は、物心がつき家族と巨人戦中心の野球中継を見るうちに、阪神タイガースのファンになったのであります。以来、人生40年以上に渡り「虎一筋」であります。ファイターズの北海道移転後はファイターズも気になる存在ですが、やっぱり「勝っても負けても虎命」であります。タイガースファンになった経緯は、現代では不適切な表現が含まれ、特定球団のファンの方が深く傷つく恐れもあるため割愛するのがあります。これまでの「猛虎愛」や「猛虎観戦記」をお聞きになりたい方は、相談課佐藤までお問い合わせください。ぜひ、思いを共有いたしましょう。

そして藤川球児監督率いる我が阪神タイガースが、6月3～5日ファイターズとの交流戦で、2年ぶりにエスコンフィールドにやってきます。その期間、タイガースよりファイターズが好きな妻とは家庭内冷戦となりますが、このような家庭は道内にはよくあることと聞いたことがあります。ファイターズとの交流戦が終われば冷戦は終了し、家庭に平和が戻ってきます。

いつかは日本シリーズで家庭内冷戦を体験したいと願いつつも、これまでに一度もありません。今年は両チームとも「アレ」のチャンスはありそうです。

どうなることか、毎日熱い「猛虎魂」を送っております。

「阪神タイガース万歳」



相談課 係長 佐藤 衛



榎心会のHPはこちら



社会福祉法人 榎心会

ねん 2025年 つうしょ 通所エンジョイプラン

5月 館内レク Yamanote カフェ

挽きたての豆の香りに
あまーいお菓子を添えて

9月~10月 外出行事

久々に出かけましょう!
見どころ、探しておきます
♪('ω')三

2月~3月 ビンゴ大会

豪華賞品をGet!
できるかな?

6月 夏の食事会

通所だってやります! ジンギスカン
豪快にやろう('ω')!

12月 冬の食事会

寒い冬だから。
こころもおなかもあったか〜く

その他、季節・天候により森林浴や紅葉見学
等のプチ行事も随時行く予定です

にっちゅうかつどう

★日中活動・パズル編★



負に
来てね!



達成感
ハンパなし!



1000ピースに
ピース

個別活動として日々挑戦しているのは、なんと1000ピースのパズル!

完成までには2~3か月ほどかかりますが、

細かいピースを扱うことで手先のリハビリや集中力の向上に繋がっています!

ねん 2025年 にゅうしょ 入所エンジョイプラン

今年のラインナップは、去年好評だった行事や利用者からのアンケートをもとに
行事委員がいっぱい悩んで考えました!(^^)!!

5月

発寒イオンへお買い物

6~7月

大通り散策

狸小路・ポールタウン・テレビ塔など行ける範囲は

決まっていますが、観光? 食べ歩き?

どう楽しむかはあなた次第('ω')

9月

ホテルビュッフェ

どこのホテルに行くかは楽しみ♡

動けなくなるくらい食べましょう!

11月

ちよい呑み居酒屋

いつもの食堂がスナックに大変身!?

おつまみ・お酒でカラオケが盛り上がる♪



2月

せつぶん 節分

6月

食事会 (ジンギスカン)

今年も職員が心を込めて焼きます!

ラムとおにぎりは最高過ぎる☺

8月

映画上映会&かき氷

【普段食べられないようなかき氷を】と思い企画

冷凍フルーツで暑い夏を乗り切ろう!

10月

発寒イオンへご飯を食べに行こう

12月

食事会(お寿司)

毎年、皆さん楽しみにされている行事です。

今年はどんなネタが食べられるかな~?

1月

スターバックスコーヒー&スイーツ

普段あまり飲む機会がないスタバを職員がテリバリーします。

デザートは何が合うかな~?



3月

スイーツ作り

みんなで力を合わせて美味しいケーキを作る予定