

発行

NPO 法人中途障害者地域活動センター緑工房
〒226-0019
横浜市緑区中山 1-21-8
エクセル WADA1 階
TEL&FAX : 045 (933) 3249
<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/midorikoubou/>

みどりの ふれあい

バスハイク

メンバー



みんないい顔して～

3月1日バスハイクに行ってきました。場所はサンシャイン水族館です。サンシャイン水族館へのバスハイクは2回目ですが、元々私は魚釣りが好きで、魚は見るも食べるのも好きなことと、最近私生活ではあまり楽しいことがなかったので、朝からわくわく楽しみにしていました。

お昼前にはサンシャインシティへ到着、3階のレストラン街で各々好きなレ

ストランで食事を済ませ、いざ水族館へ。色とりどり、いろいろな魚が幻想的に展示されていました。

圧倒されたのがイワシの群れ、いっぱいクラゲもすごかったです。ただ私はクラゲがそれほど好きではないせいかもしれませんが、少し気持ち悪かったです。

それから前回来たときは感じなかったんですが、足下が暗く見えない所があり、歩くのに少し苦勞しました。自分へのお土産にクッキーを買い、野外エリアでオットセイとペンギンを見ました。楽しい一日でした。



空飛ぶペンギン？

体力測定

メンバー

2月に毎年恒例の「体力測定」がありました。

測定項目は「握力」「5m 歩行」「Side-Step」です。私は極端に衰えている項目はなかったのですが、徐々に体力が落ちているので、階段などを使うようにしています長い距離を歩くことを目標にしています。



カ一杯握って！

防災訓練

メンバー



よく狙って消火！

今回の防災訓練では緑消防署の消防士さんに来てもらい人形を使った心肺蘇生のしかた、AED の使い方などを学びました。心肺蘇生のマッサージは、ものすごく体力がい



るんだとびっくりしました。AED は普段生活の中でお店などで見た事はあるけど、中を見た事もなく使い方も知らなかったのので、今回知ることができとてもよかったです。もしもの時に活かしたいと思いました。



AED を使ってみました



今回教えていただいた事を家族にも話しました。私の説明で分かったかどうかは・・・でしたが。

地域清掃

メンバー



ゴミ 見つけ！

緑工房に入り初めて地域清掃に参加させて頂きました。

以前住んでいた鶴見で、町内会・学校行事等で十何年行っていた清掃活動では、街中にゴミ袋一人一杯のゴミが落ちてたのに中山はキレイで清掃と言うよりも「お散歩リハビリ」という感じでした。普段は避けて通る砂利道を、先に歩く男性メンバーがスタスタ行くのを見て、次回は少しでも追いついて行ける様にリハビリ頑張ろうと思いました。



ゴミを拾います



2024年度 緑区リハビリ教室 メンバー募集!

緑区リハビリ教室は、脳血管疾患等による後遺症がある方に向けたプログラムです。

こんな人いませんか?

退院したばかり…。これからどうしよう。

外出の機会を増やしたい。

自分でできることを
増やしたい。

他の人と交流したい。



同じ病気を経験した仲間と一緒に、
再発予防について学び、心とからだのリハビリをしませんか?

こんなことをします。

医師・保健師による
再発予防の話

再発を予防するために、何に気を付けて
生活したらいいかを学びます。



生活の中で、困っていることへの対処法
や改善方法を学びます。



リハビリ医・PT・OTの話

リハビリ・スポーツ

麻痺があっても、
楽しく体を動かします。



講義の振り返りをしつつ、
お互いの話を聞きます。



グループワーク

日時：毎週火曜日 13:00～15:00 場所：緑工房など

*詳細は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 緑福祉保健センター 高齢・障害支援課

TEL 045-930-2311 FAX 045-930-2310

高次脳機能障害専門相談のお知らせ

脳卒中 (脳梗塞・脳出血・くも膜下出血) 脳外傷 (交通事故・転倒転落事故等) の経験のある方

日常生活でこんな症状気になりませんか？



緑工房では脳の損傷が原因で生じる**高次脳機能障害**について、
診断やリハビリテーション、日常の接し方、生活や仕事上の工夫、
社会参加などの相談を行っています。

『高次脳機能障害支援センター』
がバックアップします！

毎月1回 木曜日①13時30分～15時30分 (予約制) 場 所： 緑工房

別途、必要に応じて(相談時間は約1時間)

ご本人だけでなく、ご家族、支援者(ヘルパー・ケアマネなど)の方も相談可能です。

日時など詳細は緑工房までお問い合わせください。

問合せ先 ☎ 045(933)3249 (受付時間9:00～17:00)

相談日の2日前までにお電話でお申し込みください

緑工房(担当：清水)

編集後記

ようやく日常生活が戻りつつある中、新年度が始まりました。広報を担当することになりました。週に一度通所しています。(土)、(日)のお祭りや販売、催事などにも参加してみたいと思っています。これからたくさんのお祭りやイベントが盛りだくさん予定されています。活動の様子を広報誌に掲載していきますので期待しててください。

広報担当 メンバー