

田辺市障害児・者相談支援センター

ゆめふる LETTER

〒646-0028

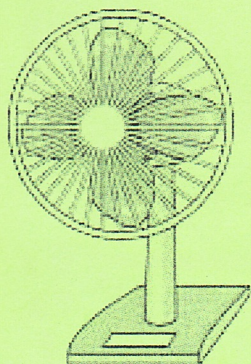
和歌山県田辺市高雄一丁目23-1

田辺市民総合センター2F

TEL 0739-26-4923

FAX 0739-26-4934

E-mail yumeful@vm.aikis.or.jp



ちょっとした外出にも日焼けが気になるこのごろの日射しです。いかがお過ごしでしょうか？

冷たい飲み物がいっそうおいしく感じられますね！ゆめふるスタッフも汗を拭き拭き働いております。

7月号では、障害福祉サービスの中の「生活介護」について、学んでみたいと思います。

障害福祉サービスの利用について

○生活介護サービス

18歳以上で常時介護の必要な障害のある人に対して、昼間施設において行われる入浴、排泄、又は食事の介護、創作的活動又は生産活動等の機会を提供するサービスです。

施設入所者が昼間に利用する場合と在宅生活者が事業所で利用する場合があります。利用のためには、障害程度区分の認定が必要で、施設入所の場合は原則として障害程度区分4（50歳以上は3）以上、在宅生活者は障害程度区分3（50歳以上は2）以上となっています。

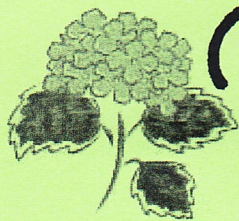
by 梶垣

※ 詳しくは、ゆめふる又は、田辺市障害福祉室（26-4902）まで。

7月の巡回相談

大塔行政局	4日	木曜日
中辺路行政局	11日	木曜日
龍神行政局	18日	木曜日
本宮行政局	25日	木曜日





(土曜開所)

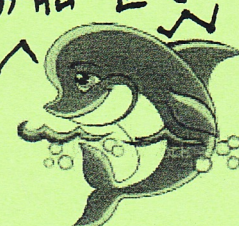
6月22日 (土)
あじさいを見に行こう!
散策の様子



えれっ!



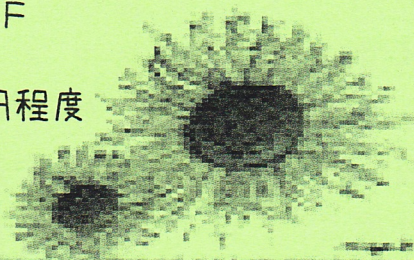
田上が投げた
かわらは、岩崎
の船に直撃!



イッデエ... (>_<)!

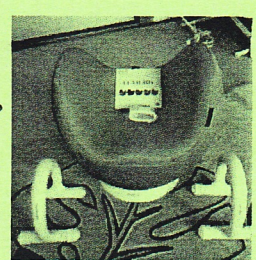
7月の土曜開所
「いるか島に行こう!」
です。なお、土曜開所・
自立生活プログラムに
つきましては、人数に
制限がありますので、
ご確認ください。

自立生活プログラム
フラワーアレンジメント
7月22日 (月)
市民総合センター2F
ボランティアルーム
参加費: 1,000円程度
定員 15名



ひみつのユツコちゃん♡

そんな
こと
してました



皆さんは、運動をされていますか? 「健康維持やダイエットに毎日適度な運動を」という言葉をよく耳にします。体力や年齢、性別によって運動量も違ってくると思います。1日30分のウォーキング、ランニング、ジムに通って水泳、テニスやサッカーをしている人など運動も人それぞれ。1日のうちで運動する時間をとるのも億劫になったり、長続きせずにサボってしまってやめてしまうこともあると思います。

私の場合、つい最近CMでやっているクビレディを見て、これなら自宅で簡単にできそう! と思いきって購入しました。一日たったの3分、座ってゆられているだけでいいなんて、なんて楽しんだらうという感じです。

効果としては名前のおりくびれを作る、お腹や腰回りを動かして鍛えるとのこと。お尻の形をした座面に座り、あとは適当にゴロゴロと動いているだけで自然に骨盤が矯正されたり、ウエスト周辺の筋肉が鍛えられるので、知らないうちにウエストのくびれを手にいれることができるようです!

皆さんもこれから夏に向けて、何かよい運動を心がけてみてはいかがでしょうか? また、何かよい運動法があれば教えてくださいね!
by 田上

なっ まだまだ暑い日が続きますが、お互い炎天に負けない体力を
養い、夏を乗り切りましょう!