

ち かつ 地活だより 8月号

はつこう とくてい ひ え い り かつどうほうじん
発行 特定非営利活動法人
みやこ けんいきしやう しゃふくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
〒027-0073 みやこ し みどり が おか ばん ごう
宮古市緑ヶ丘2番3号
でんわ
電話 0193-64-7878

なつ
夏にぴったり！

しゅ み
趣味サークル

トマトツナそうめん作り

とき：2025年8月5日(火) 13:30～15:00



ていいん めい
定員：8名

(定員になり次第締め切ります)

ところ：はあとふるセンター

さん か ひ えん
参加費：250円

もちもの
持ち物：エプロン・三角巾

※どなたでも参加できます。申し込みが必要です。

ちよつと豆知識

わたしたち ふ だん 私達は普段「がんばること」＝「緊張」には慣れています。完全なリラックス＝「弛緩」することには慣れていないかもしれません。緊張と弛緩を繰り返すことによって自律神経を整える事ができるそうです。そこで今回は、一度力を入れてから力を解放する、簡単な「弛緩法」をご紹介します。

～「弛緩法」 “ギューツ&パッ運動”～

- 肩と首をすくめるように（両肩を両耳に近づけるように）ギューツと力を入れる。そしてパッと脱力！
- 両手の平をギューツと力を入れて握る。そしてパッと脱力！
- 両耳たぶを指でつまんで3秒ほどかけて外側にひっぱる。そのまま5回ぐるぐる回す。そしてパッと離す！



ち かつ かつどう まいまい し かんぽう おそ
地活のヨガの活動でも、毎回弛緩法を教わっています。

よる ね まえ ふうふ しょうか じょうか さいてき どうぶ きち
夜寝る前のリラックス効果はもちろん、日中のリフレッシュにも最適です。道具もいらない、とっても気持ちの良い“ギューツとパー運動”ぜひやってみてくださいね！

トンボの会 ～8月のおしらせ～

かつどう さん か もうし こ かつ にち か うけつけかいし
活動の参加申込みは7月22日(火)受付開始です！

けいうん どうこうりゅうかい
軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です！

ち てきしょう しゃたいしょう もうし こ ひつよう
【知的障がい者対象・申し込みが必要です】

と き：2025年 8月10日(日) 午前10時～11時30分

ところ：宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

ない よう なとり ひでし ゴール ワークス けいうんどう
内容：名取 秀志さん(GOAL WORKS)と軽運動

もちもの もの みず ちゃ なか
持ち物：飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

さん か ひ てい いん めい
参加費：ありません 定員：15名

☆申込み：定員になり次第締め切ります



そうさくかつどう つ かざ づく
創作活動は「吊るし飾り作り」です！

ち てきしょう しゃたいしょう もうし こ ひつよう
【知的障がい者対象・申し込みが必要です】

と き：2025年 8月17日(日) 午前10時～11時30分

ところ：はあとふるセンター

ない よう え ぐ はつぼう ざいりよう つか
内容：絵の具や発砲スチロールなどいろいろな材料を使って、
みんなで協力して作品を作ります。8月と9月、2回の活動で
作品を完成させます。2回参加しても、1回だけの参加でも
よいですよ。

もちもの もの みず ちゃ
持ち物：飲み物(水・お茶)

さん か ひ てい いん めい
参加費：ありません 定員：12名

☆申込み：定員になり次第締め切ります



※作品はイメージです

かんせんしょうたいさく きやうりよく ねが
感染症対策にご協力をお願いします

☆活動前の検温

☆マスク着用

☆手と指の消毒

☆密を避ける

☆水分補給



さん か もうし こ ち いきかつどう し えん
参加申込み：「地域活動支援センターみやこ」
でんわ
電話0193-64-7878