

ゆうメール








2020年2月号

社会福祉法人
つむぎ福祉会



青年の自立支援センターゆう

〒577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル
TEL:06-6787-2008 FAX:06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
						1 開所日 新春コンサート 14時半閉所
2	3 クラブ 	4 公園清掃 〇〇を学ぼう	5 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 14時半閉所	6 体づくり コミュニケーションGW 	7 体づくり 美文字教室	8 開所日 14時半閉所
9	10 クラブ	11 建国記念の日	12 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	13 体づくり ボドゲ倶楽部	14 体づくり 美文字教室 	15 開所日 14時半閉所
16	17 	18 公園清掃 〇〇を学ぼう	19 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	20 体づくり コミュニケーションGW 	21 体づくり 美文字教室	22 開所日 14時半閉所
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 公園清掃 〇〇を学ぼう 	26 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 14時半閉所	27 体づくり クラブ	28 美文字教室 料理教室 	29

<10:30～12:00のプログラム>
体づくり、公園清掃
<13:00～14:15のプログラム>
コミュニケーションGW・美文字教室
<14:25～15:30のプログラム>
クラブ・〇〇を学ぼう・ボドゲ倶楽部

恵方巻を食べよう♪今年の方角は西南西!

書初め&懐かしのゲーム

年が明けてから早くも一ヶ月が経ちました。初詣には行きましたか？体調は万全ですか？2020年も良い一年にしていきたいと思います！

ゆうでは、今年も恒例の書初めを行いました。事前に考えておられる人、その場で次々に思いついて書いておられる人もいました。さらに、今年の干支である「ネズミ」にちなんで、漢字の「鼠」を絵で表現しておられる人もいました。とても上手だったので、載せておきますね♪添えられた一言もすごいですね！



書初めの後は、昔懐かしのテレビゲーム「NINTENDO64」で遊びました。しかし、電源を入れても画面は真っ暗！ソフトを抜いては息を吹きかけ、やっとの思いでゲームを始めることが出来ました(^)これは64をやったことがある人なら経験したことがあるのではないのでしょうか？懐かしいですね。お互いに教えないながら、応援しながらも、皆さん白熱した戦いを繰り広げておられました。



ゆうでは、これまでにトランプや UNO、ボードゲームなど、様々なブームがありました。初めてのテレビゲームは、違った楽しみがあって新鮮でした♪また、機会があれば遊びたいですね！

「見る力」を鍛えよう！

現代社会では、スマホやパソコンは生活に欠かせないものになってきました。また、子どもたちの遊びもゲームが中心になってきています。ずっと画面を見続けていると、視力は問題ないのに「見えづらい」という問題が出てきたりします。ここでは、見えづらさを解消する方法の1つとして「ビジョン・トレーニング」を紹介したいと思います。



～ 「ビジョン・トレーニング」とは？ ～

簡単に言うと「見る力」を鍛えるためのトレーニングです。ここでの「見る力」とは、「視力をあげる」ことではなく、「ものを見る力」のことです。「ものを見る力」とは、文章を読むときや動く物体などを目で追いかけたり、自分とものの距離感を正確に測ることが出来ることなども含まれます。「見る力」が弱まってくると、「見えている」のに「書けない」「読めない」「覚えられない」などの問題が出てきます。これらは、「見る力」を鍛えることで和らげることが出来ます。

～ 「ビジョン・トレーニング」のやり方 ～

その①



手を上下に40～50cmの間隔であげます。頭を動かさず、目だけを動かして、上下の手を10秒間、交互に見ます。次は手を左右に開いて、同じように行います。

その②



片方の手を大きな円を描くように動かします。頭を動かさず、目だけで手の動きを追いかけます。逆回りも同じように行います。1周10秒。

その③



手をななめ（右上と左下）に広げます。頭は動かさず、目だけを動かし、ななめに広げた手を10秒間、交互に見ます。手を入れ替えて、同じように行います。

2月の予定

・2/1(土)は新春コンサートがあります。