

# ゆうメール

# 2

2026

## プログラム実施時間

12:15~16:30 誕生日会  
 15:30~16:25 きいて・話そうタイム  
 10:00~11:30 興味・性格検査  
 10:30~12:00 基礎力向上プログラム  
 14:00~16:00 アートセラピー  
 14:00~15:00 オンラインプチ職場体験  
 14:00~15:30 コミュニケーションセミナー  
 14:00~15:30 エゴグラムセミナー  
 14:00~15:30 自己分析セミナー  
 13:00~17:00 居場所コミュニティ  
 ※必要に応じて個別面談を15:30~16:30で実施します。

社会福祉法人つむぎ福祉会  
 自立支援センターゆう  
 〒577-0054  
 東大阪市高井田元町2-4-6  
 TEL:06-6787-2008  
 FAX:06-6787-2018

月	火	水	木	金	土	日
						1
2		3	4 パン予約受け渡し	5 基礎力向上プログラム	6 コミュニケーションセミナー	7 14:30閉所
9	10 誕生日会 工賃支給日	11 建国記念の日	12 基礎力向上プログラム	13	14 	15
16	17 きいて・話そう タイム	18 エゴグラム セミナー	19 パン予約 受け渡し 14:30閉所 *13:30~15:00	20	21 14:30閉所	22
23 天皇誕生日	24	25 パン予約 受け渡し	26 基礎力向上 プログラム 料理教室	27 	28 居場所 コミュニティ	

# 座ってできるストレッチ

皆さん、毎日、家事に仕事にお疲れ様です！  
今回は、簡単にできるストレッチを紹介したいと思います。



- ①椅子に座り、右の太ももの上に左脚をかけてください。



- ②左腕で右膝を内側に軽くおさえて、この姿勢から上体を左に捻ります。



- ③お尻～腰の筋肉が心地よく伸びているところで15秒～30秒キープしましょう。

※腰や股関節に違和感が出る場合は中止しましょう。

引用元: BODY MOTION LAB

## 2月クイズ

Q1.

病気の予防にはいくつかの段階があります。  
全部で何段階あるでしょうか？

- ①10段階    ②3段階    ③5段階

Q2.

2月になると「麦踏み」といって麦の芽を足で踏みつける作業が行われます。麦踏みをする理由は「麦を強くすること」以外にもう1つあります。それは次のうちどれでしょうか？

- ①カビが生えないようにするため  
②虫駆除のため  
③霜に強くなるため



Q3.

2月にはブラジルのリオデジャネイロである大きなイベントが開催されています。なんのお祭りでしょうか？

- ①カラオケ大会    ②サンバ    ③収穫祭

(答え)

Q1. ②

Q2. ③

Q3. ②

病気の予防には「一次予防」「二次予防」「三次予防」があり、一次予防は「病気になることを予防する」生活習慣の改善など。二次予防は「早期発見・早期治療」健康診断など。三次予防は「再発を防ぐこと」適切な治療やりハビリ・健康のための指導などが当てはまります。