



K U R E

第36号08年11月発行

元気っこニュース

特定非営利活動法人TOM 呉支部
トレーニングセミナー in くれ

<http://npotom.web.fc2.com/>



秋、本番ですっ！ 読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。体重にお変わりないですか？（笑）

世間では、『バナナダイエット』が流行っているとか、いないとか…。バナナの食べ頃、ご存知ですか？茶色い斑点（シュガースポット）が出てくると食べ頃だそうですよ～。



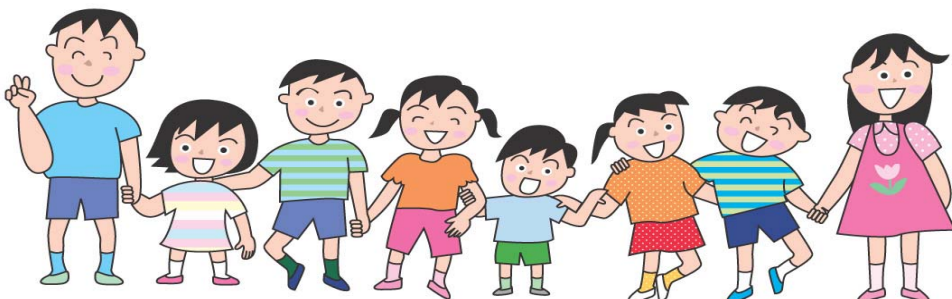
8月は、リハビリを行いました

8月18日、25日の両日、呉中央中学校において、広島県立障害者リハビリテーションセンター理学療法士の中島先生による、リハビリを行いました。

今回は一人40分間、身体の歪みや緊張をとっていただき、個々の相談にものっていただき、有意義な時間を過ごしました。子どもたちは、時々顔をゆがめることもありましたが、先生とお話もでき、ニコニコ帰って行きました。お母さん方も、井戸端会議に花を咲かせ、夏休みのストレスを少しだけ発散できたような気がしました。

中島先生、朝9時半から16時過ぎまで、ぴっちりのリハビリ、ありがとうございました。そして、呉中央中学校の山下先生、クーラーや、お茶の準備をありがとうございました。

石原明世





9月は、基礎トレーニングを行いました

9月6日、つばき会館にて基礎トレーニング会を行いました。広島国際大学、河村教授にご指導いただきました。『イケメンの田中さん』、『チャーミング富永さん』お二人の学生さん、ニコニコ代表濱田様、皆実高校の高橋先生がボランティアでご参加いただき、ありがとうございました。



今回、息子の動きの変化に気付きました。本人は、左側半身麻痺があり、右側へ寝返りが長期間できなかつたのですが、今回のトレーニング中、不得意の右への寝返りをしました。私は目を疑い、「えっ？先生、うちの子、右には行けないはずですよ！！」と、言ってしまいました。

すると、先生が「出来たよ。」

もう一度、骨盤刺激の寝返りをしてもらおうと、またくるりと出来ました。嘘のような本当のことが起こりました。家庭では、一度もしないのに…。



この子達は、一日一日、身体の動きだけではなく、五感、その他からの刺激等により、年齢に関係なく、ごく僅かずつですが発達・変化していることを強く感じました。

トレーニングの後の、みんなで作って食べたアイスクリームもおいしかったです。

呉支部長 砂古美智子

～おいしいアイスクリームの作り方を紹介～

ゲン ッツのアイス
よりもおいしいヨ！

…作り方…

① ボウルに材料を全部混ぜ合わせ、冷凍パックなどビニール袋に入れます

② 凍らせると出来上がり！

※冷凍庫で凍らせてもいいですが、今回は、容器(袋や缶など)に氷と塩と①をいれ、振ったり揉んだりしていると、ありやりに不思議！あっという間にアイスが出来上がりました。

(注意！①に塩が入らないように気をつけてね。)

…材 料…

生クリーム 200cc

砂糖 110グラム

卵 3個

牛乳 400cc



あんな話 こんな話



只今、健康体操継続中！年々、歳と共に腰痛、肩こりがひどくなり、腹筋、背筋等々『筋力の低下！』と言われ、健康体操を教えて頂きました。激しい運動ではなく、椅子に座って足の上げ下げ、腕の上げ下げ、横になって足の上げ下げ等々、ゆっくりペースで10～20回ずつですが30分程で汗ばんできます。

日頃、背中を丸くして子どもを抱っこしたり、しんどいときすぐ横になったりという生活で、やり始めた頃は背筋を伸ばしておくことがやっと。少しやっただけでしんどいという感じで「こんなに筋力がないのか。」と思いましたが、続けていくうちにだんだんと楽に出来るようになり、腰痛、肩こりも気にならなくなってきました。

「調子がいいな！」と、やらないでいると、腰痛、肩こりがひどくなり、やはり継続することが大事なんだと思い、毎日は無理ですが、出来るときにやるように頑張っているところです。

まだまだ、子どものためにも自分の身体も大事にしないとイケませんよね。

これで『ぽっこりお腹』も無くなってくれるといいのですが…。

筋力アップしたい母

長かった夏休みが終わって、ほっと一息つける時が来たと思っていたのも束の間。新学期になって白かったスケジュール帳が黒くなっていくのを見ると、用事に追いかける悪夢を見そうです。(来年からはピンクで書こうかな？)

ところで、秋は祭りの季節ですよ！私たちの住んでいる地区も結構大きなお祭りで、下の公園には出店がたくさん出ます。

毎年、夜になると家族で出かけていたけど今年はお兄ちゃんが友達と出かけました。いつも親にべったりで「大丈夫？」と思っていたけど、友だち同士で出かけていくのを見ると、少しの心配と寂しさの反面、子どもの成長した姿を見て、うれしく思いました。

ひとつだけ、父さんに似て持っている分だけ使い切るのが問題です。

片ちゃん