

リエット にゅーす

lieto NEWS

平成30年

9月号

本日の来店者
男性：2名
女性：2名

vol.29

今月のlieto (リエット)

四小元気会の皆さんと一緒に♪ スポーツ吹き矢でリフレッシュ!



今月はアビスタでスポーツ吹き矢です!!
リエットでは、毎年1回・地域で活動している四小元気会の皆様の御協力で、スポーツ吹き矢を楽しんでいます。今回で3回目になる

るので、仲間達も四小元気会の皆さんとの会話が弾みます♪

吹き矢を始める前に、準備運動です。座ったままで、呼吸を整えて首をゆっくり回したり両肩を上げたりします。それだけでも、気持ちがイイ~♪その後は、四小元気会の模範演技です。静寂な雰囲気の中で、呼吸に集中…。スポーツ吹き矢は武道にも通じていて、礼に始まり礼で終わります。いざ!仲間と一緒に実践です!!

呼吸を整えて集中…

~高得点よりも!吹く千カラ!



深呼吸をしながら、的に集中。吹き矢に力を込めます。フっ!!と吹くと、矢が深く刺さって気持ちが良いですよ♪指導してくれる皆さんからの励ましや労いの言葉が嬉しくて、頑張れちゃいます!毎年スポーツ吹き矢を楽しみにしているUさん。普段は車椅子ですが立ち上がって挑戦!先生からは「高得点よりも、吹く強さが一番大切」と御指導頂きました。仲間もボランティアも、皆が一緒になって、スポーツ吹き矢で楽しい時間を過ごせました♪

今月のプログラム

13:00~ 受付

13:15~スポーツ吹き矢をしよう!

♪四小元気会の皆さんの協力で
吹き矢を楽しみましょう♪

◎順番に練習してみよう!

◎高得点を狙ってみましょう!

☆最後にお茶タイムでひと息☆

15:30 解散~また会いましょう~

今月も仲間と楽しく過ごしました♪



次月の予定

次回の開催日は10月1日です。

~次回の予定~

第3回 リエット運動会

◇通常通り、ぽぼらにて開催します◇

ご興味のある方、まずは御連絡ください。

我孫子市社会福祉協議会 コミュニティカフェ担当

04-7184-1539 (西田)