

障害者生活支援センター ドリームキャッチャー

事務局 〒723-0014 広島県三原市城町1丁目2-1 サン・シープラザ 3階

電話 (0848)63-3319 FAX (0848)63-3359

メール dream-c@m-shakyo.jp ホームページ <http://www.m-shakyo.jp/>

開所時間 月曜～金曜 9:00～17:00 6月9日(火)はスタッフ研修のため15時で閉鎖します

※現在、新型コロナウイルス感染症予防のため教室・サロンなどの活動をお休みにしています

開催について詳しくはドリームキャッチャーまでご連絡ください。

～ 教室・サロンの再開について ～

「卓球サロンはまだせんのか?」「体操教室はいつから始まるん?」と教室やサロンの再開を楽しみにされている人からお問い合わせをいただいています。

新型コロナウイルスとサン・シープラザの改修工事で空調環境が使えず空気の入替えが出来なくなっています。そのため、「**三密**」にならないようサン・シープラザの改修工事が終わるまで教室やサロンはお休したいと思います。

皆さんが安心して教室やサロンを楽しんでいただける準備ができしだい再開いたします。

～ドリームキャッチャーでの取り組み～



入口2か所に消毒液を置き、来所時には**手指の消毒**が出来るようにしています。



椅子の間を**2メートル以上開ける**よう机や椅子を置いています。

ドアを開けた状態で、**空気の入替え**を行っています。



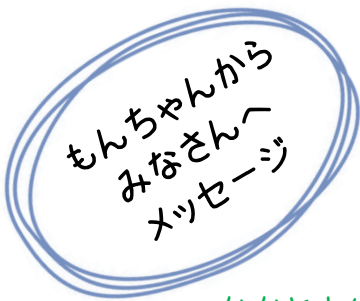
来所時には必ず、**マスクの着用**をお願いしています。



家で**体温を測って**来所してください。

体温が何度だったのかスタッフに教えて頂くようお願いしています。

- ・体がだるいなど体調が悪いときには利用を控えてください。
- ・広島県から出たときや、広島県外から来られた人に会ったときには利用時にスタッフに教えてください。
- ・引き続き、皆様のご協力をお願いします。 令和2年5月25日時点



体操教室の再開に向けて毎日家で体を鍛えてま〜す。
皆さんも「お家で出来るストレッチ」で運動不足を解消しましょう！
痛みがあったり、動かしにくいときはムリをせずご自分のペースで行ってくださいね。

～イスを使っのストレッチ編～

かかと上げ

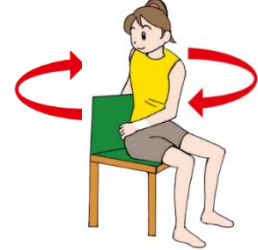


ポイントはふくらはぎを意識することです。
下半身の血の流れを良くするといわれています。

つま先伸ばし



左右に体をねじる



腰の痛みと内臓系の活性化
に良いといわれています。

～上半身のストレッチ編～

肩まわりをほぐす



ポイントは上半身の背骨まわりを意識して動かすことです。
体の調子を整えるのに良いといわれています。

体側や背中を伸ばす



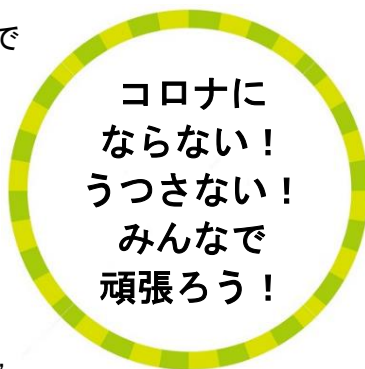
手をにぎって開く



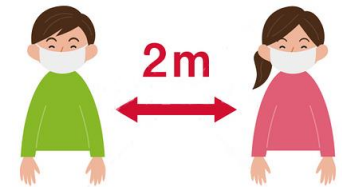
指先を使うことは脳の活性化
に良いといわれています。

緊急事態宣言が解除され、気が緩みがちになっていませんか？
再び新型コロナウイルスの感染を拡大させない行動をしましょう。

用のないときには出かかず自宅で
過ごしましょう。



お出掛けやお買い物などのときには、他の
人と両手を広げたぐらいの間を空けま
しょう。マスクも忘れずに！！



電車やバスで移動をするときには、
できるだけ両手を広げたぐらいの
間をあけて利用しましょう。
自宅に帰ったときの手洗いやうが
いも忘れずに。



コロナのことでうわさ話な
どを人に話したりするのは
やめましょう。
コロナについて正しい情報
をとるようにしましょう。



早く家に帰りましょう。

- ・「三原市民の皆様へ5つのお願い」参照
- ・詳しい情報については、広島県や三原市のホームページでご確認ください。
- ・わからない時には、ドリームキャッチャーまで連絡をしてください。