

カフェ「おともだちの和」とは？

地域に住む人々が時に支えられ、また支える側になれるように、
地域に住む人が誰でも集える場所が必要だと考え、交流の場、学びの場、楽しみの場になり
「市民で支えあいによる地域づくり」の一役を担うと考えカフェを開設しました。
カフェは毎月第4日曜日に開催していましたが、現在コロナの影響で実施できていません。
カフェでの交流ができない状況でも、新聞というツールを使って地域住民への情報発信をしていきたい！
という思いで、新聞を発行することとなりました。
今回は、おうちで出来る運動と、カフェボランティア登録者の感想を紹介致します！！



家でできる！自分でできる！おうちリハビリ



足がむくむ
ふくらはぎ、足の循環を良くしましょう

ふくらはぎ
動かす



①ラップの芯をふむ ②膝をのばす ③膝を曲げる 10回×10セット



運動の基本

- ・ **すこしきつい**を目指しましょう（楽チンでは筋力つきません）
→感じ方はひとそれぞれ。自分の目安の回数を見つける
- ・ 集中してやりましょう（きつかったり、集中がとぎれたら休憩）
- ・ すべての運動はゆっくり行う（勢いづけては駄目です）

ボランティア登録者へのインタビュー



宮城 様

Q.「カフェおともだちの和」ではこういったことをしていましたか？

私はやってもらうことの方が多かったけど(笑)
みんなでフォークダンスを踊ったことが印象的です。
車いすだけど
「どんな踊りでもいいじゃない、自分たちしかいないんだから♪」
と誘ってもらえてみんなで一緒に踊りました。とっても楽しかった。

Q.おともだちの和での思い出は？

フォークダンスと黒糖作りが印象的です。黒糖も美味しかった。
毎月とても楽しかった。健常者の方や通所の方とも会えて
なかなかない機会なので楽しみにしていました。

Q.カフェ再開に向けてのメッセージを!!

皆さん、元気でまたお会いできるのを楽しみにしています。
毎月の楽しみにしていた行事でしたので。
私は私にできることを頑張っていきます。



【お問い合わせ先】

地域包括支援センターみなとん
TEL：876-3710