

ときどき・・・身体を動かしませんか？



今年の冬は暖冬なので、それほど寒さで体が「キュッ」となる事は少ないかもしれませんが、冬は身体が硬くなりがちで、身体を動かす機会も少なくなりますが、皆さんは何か運動なんてされているでしょうか・・・？
地活ではときどき、利用者さんが自らラジオ体操をしたり、自己流のエアロビクスをしたりして、楽しみながら身体を動かしている人がいます。

地活に来ている方は分かっていると思いますが、地活にはラジオ体操の音

楽を流せる、豚さんのスピーカーがあります。

毎日でなくていいのです。時々身体を動かして、硬くなった身体を和らげてみませんか？

声掛けしてくれば、職員も一緒にやりますよ～

編集後記



早いもので3月ですね。ついこの間、新年の挨拶を交わしたばかりのように感じますが・・・月日が経つのは早いですね。3月は和風月名で【弥生（やよい）】と呼ばれます。弥生の語源は諸説ありますが、草木が茂る様子を表した言葉が語源となっています。

物価高騰で買物に行っても買える物がない・・・灯油もガソリンも高く、生活を圧迫する今日この頃・・・今シーズンの十勝は暖冬で降雪も少なく、気温が高いので少し救いですが、雪が必要なスキー場や冬のイベント、農家にとっては大変だなあと思っていたら、2/4に記録的な豪雪で大変でしたね。春よこい！早くこい！！ 【T】

オリジン origin 通信

Vol 18 令和 7年 3月発行

おびひろちいきかつどうしえん
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろしにし じょうみなみ ちょうめ
帯広市西6条 南6丁目3ソネビル2階

TEL 0155-23-6073

FAX 0155-20-7367



みな ちかつ
皆さんにとって地活ってどんなとこ

地活に来ている皆さんに、地活は自分にとってどんなところが、聞いてみました～

交流場
 情報場
【 T 】




いいいの場
 CDを聞きたり
 テレビをみたり、
 時にはマンガを読
 んだり・・・
【 M・H 】



きがねなく、すごせ
 る交流の場
【 H 】



交流のところ
【 K 】



こころのオアシス
 ほっと・・・
 いきがぬけるところ
【 N 】



のんびりできるし、
 色々な人にも会える
 し、スタッフさんに
 支えられているし、
 ありがたい場所
【 F 】



いま きもち か
今の気持ちを書いてみよう！！ やってみよう！

自分の気持ちがモヤモヤとして苦しい時は、それを紙に書いてみるこ
 がいいと言われていますよね。自分なりの言葉で書くことがいちばんです
 が、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない
 「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際
 に「手を動かす」ことが大切です。

書くことの中でも、良かったことを書き出すとどうなるのでしょうか？
 これは、アメリカの心理学者セリグマン博士が提唱した「ストレス解消
 方法」です。ストレスが解消されるので「幸福度を上げる」効果もある
 と言われています。その方法はとても簡単で、「寝る前にその日に起きた
 良いことを3つ書き出す」ものです。

例えば、今日は良い天気だった。朝、早起きすることが出来た。

友達と話して沢山笑った etc・・・

よるはゆっくりした気持ちになれる時間帯ですが、嫌な出来事も思い出
 やすい時間帯です。多くの方は、どうしても嫌な出来事の方が強く印象
 に残ってしまいます。そうした時間帯に良かったことを思い出して書き
 出すことで、毎日を前向きに明るい気持ちで終えることができるよう
 なり、ストレスを解消する効果があると言われています。

