



中丹高次脳機能障害者と家族の会

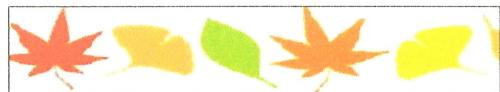
## “さくらの会”便り

No127号 2020 10 6

発行責任者  
会長 田中 明  
編集責任者  
事務局長 上原 栄  
TEL.0773-22-7859

—リラックスできて、はげまし合うところ、勇気を与えられるところ—

### 第1回役員会開催



# 会の法人化も検討

9月29日午後、綾部市保健福祉センターにて第1回の役員会を開催しました。

田中会長他世話役 7名が出席、令和2年度の活動等について協議しました。

新型コロナウイルス感染症の予防のため、カラオケ交流会は中止、来年2月に予定の新春交流会は周囲の状況を見ながら対応します。

また、損保リハ学習会や、福知山市でのふれあい福祉フェスタも中止となっています。

検討事項として、さくらの会を維持・

発展していくために、NPO法人化について意見交換。

会員・家族の若い世代の意見を踏まえて、できる方向を探っていくことを確認しました。

なお、役員については、田中明会長が高齢のため体力の衰え等から退任の意向があり、後任について調整することになりました。役員の若返りの時期となっています。会員の皆様のご理解をお願いします。



### 高次脳機能障害で展示

福知山市障害者福祉課において、9月と12月において高次脳機能障害の周知を行って頂いています。近くまで来られましたら是非ご覧ください。

#### (1) 場所・期間

① 9月 掲示場所：市役所庁舎1階 ロビー

掲示期間：令和2年9月2日～10月8日

② 12月 掲示場所：図書館中央館2階 カウンター前

掲示期間：令和2年12月1日～12月27日

#### (2) 内容・中丹高次脳機能障害者と家族の会「さくら」の活動内容

- ・高次脳機能障害とは
- ・京都府北部リハビリテーション支援センターについて の掲示です

# WEB講習会を開きます

**顔を見ながら  
話しができる**



さくらの会では、新型コロナウイルス感染症の予防のため、全ての活動を中止しなければならない状況が続いています。

そのため、なんとか会員間の交流ができるないかと考え、web講習会を計画しました。



パソコンを利用して、皆の顔を見ながら話しができます。会議もできます。

内容は次の通りです。

(別途案内参照)

【日時】 令和2年10月25日  
10時～11時30分（受付9：30～）

【場所】 福知山市駅前町  
市民交流プラザふくちやま  
3階 視聴覚室

◎新型コロナウイルス感染症の予防のため、下記の対応をお願いします。

- ①マスクの着用 ②手指消毒 ③検温（会場にて） ④ソーシャルディスタンス  
・参加申し込みは、10月16日（金）までに 事務局の上原まで連絡下さい。

▼持病を持つてゐる人が多いさくらの会としては、様子をみるとしかないと思ひます。

▼そこで利用できるのがインターネットを利用しての交流。

パソコンが必要なのですが、興味のある方はぜひweb講習会に参加してください

# 雜感

今、私がハマっている事。  
それは農作業の手順やマスク  
の作り方、エコバックの作り  
方などのユーチューブを見て  
学んでいます。

今一番は、理学療法士さんのユーチューブ（オガトレ）を見ながら、寝る前に20分程ストッレッヂをする事です。

自律神経調整や肩こり、肩甲骨回りが楽になり、睡眠が少し深くなりました。

ちょっと身体をほぐすだけで、ガチガチの身体が動くようになり、毎日動かすことが大事だと痛感しています。

睡眠が楽になれば、今度は転倒防止のため、脚の方もほぐしていきたいと思っています。【Y】

コロナの関係で記事不足になっています。

楽しかったこと、珍しい事、  
気になったこと、事務局に教  
えて下さい。

〔編集後記〕