

そよかぜ通信

第280号

発行

2023年10月

社会福祉法人 調布市社会福祉事業団

調布市知的障害者援護施設そよかぜ

〒182-0032 調布市西町290-4

TEL 042-481-7663

FAX 042-481-7074

URL <http://www.jigyodan-chofu.com/soyokaze/>

ホームページではカラーで掲載しております。是非ご覧下さい。

施設通信



活動の一コマ写真館 ～スポーツの秋 身体を動かそう！編～



元気な体 明るい心

スポーツの集い

主催 東京都・(社福)NHK厚生文化事業団・(公社)東京都障害者スポーツ協会



100m走や・・・



府中体育館にて、全力疾走！

多摩丘陵は里山の散策
聖跡記念館のある桜ヶ丘公園、
ニワトリのいる一本杉公園・・・
同じウォーキングでも
場所が違くと景色や空気も
変わり新鮮です！



玉入れに参加！

スポーツの集い 2023へ。
久しぶりの大きな運動会への参加。
会場の熱気を肌で感じてきました！



昭和48年まで
この道を国分寺
～東京競馬場前
までの電車が
走っていました

府中市 下河原緑道へ。
電車になったつもりで
ウォーキング！



～活動の一コマ、秋の飾りつけ～

拾った落ち葉の
なかまを集めました！
玄関が秋の気配です。



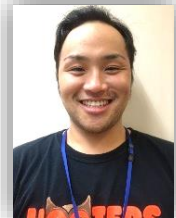
そよかぜとはこんなところ

そよかぜは、知的に障がいのある18才以上の人が自宅やグループホームから平日の日中に通所し、午前には織物、陶芸等の作業、午後は運動や学習、クラブ活動などの各種の活動をして、地域で地域の社会資源を使いながら生活を送る為の通所施設です。

職員リレーコラム♪明日は明日の風が吹く?!

「近況報告と今後の目標」

倉 広弥



夏も終わり、徐々に肌寒くなってきたこの頃みなさんは元気にお過ごしでしょうか？倉は相も変わらず筋トレに勤しんでおります。今年は海やプールで披露する機会もなかった為、毎年行っているダイエットはやらずに、日々筋肉と会話をしながらデカくさせる事だけを目標に過ごしています。そのおかげなのか、現在は順調にデブリながらもベンチプレス(仰向けに寝て胸で重りを上げる)110^{kg}、デッドリフト(床に置いてある重を持ち上げる)185^{kg}、スクワット(重りを肩に担いでしゃがむ)170^{kg}と、いわゆるBIG3の全てが記録更新中と絶好調であります。筋トレ界限ではまだまだ半人前の域を出れておりませんが来年の夏を目標に重量をキープしながらも減量を成功させ、バキバキのブリブリになりたいと考えております。このご時世IT化が進み、筋肉など必要のない世の中が実現しつつありますが、自分の目標に向けて日々精進しているこの頃です。皆さんも筋トレに限らず、何か自分が好きな物に熱中して人生を豊かにしてもらえればと思います。お時間を割いてお読みいただき、あざっした！



実習生が来ています

東洋大学と上智大学からそれぞれ社会福祉士実習に来ています！



ヘルプ職員が来ています

本部から元施設長の渡辺さんと看護師の中田さんが来て来てくれています

