



就労継続支援事業所
いこいの家通信

毎週水曜日は椅子ヨガの日
2022年8月号

NPO 法人結いの会：☎ 0980-84-1636
代表 大瀨守哲：☎ 090-8293-9462
メール：yuinokai@mco.ne.jp
HP 『いこいの家』：http://yui-ikoi.com
BLOG 『今日の八重山～いこいの家から～』：https://ikoinoie2.ti-da.net/

八重山精神療養者家族会『やらぶの会』

大切な人が病気になり障害を負ってしまうことの大変さや、利用できるサービスに対する疑問など、お互いの体験や思いを語り合うことで気持ちが随分と楽になります。同じ悩みを持つ家族同士で話してみませんか。お気軽にご参加ください。

毎月第3火曜日 15時半～

@結い心センター（石垣市福祉避難所）

毎週水曜日は、週に1度の椅子ヨガの日です。

インストラクターの小西裕子さんは同所の調理員も担当しています。石垣島在住14年の彼女は、移住1年目の時に所長の大瀨さんにお声がけいただきヨガの時間を担当することになったそうです。

「もう13年こちらに勤めています。始めは1時間ヨガクラスを行っていましたが、長時間座っているのは皆さん根気がいるようです。全員揃って最初から最後までは厳しく、今は週に1回、15分と決めています。13年間ずっと教えてきた方もいますよ。子どもっぽい一面を見ることがもあり、親心で接しています」と小西さん。

ヨガ後のOさんに感想を聞くと、「わたしも30数年前にヨガをやっていました。その時は毎日6つのポーズを欠かさず続けていましたが、いこいの家に来て、徐々にヨガをやりました」と話してくれました。

ヨガの時間が終わると、小西さんは

お昼ご飯の準備に取り掛かります。

「わたしの担当は月、水、金曜の週3日です。1日に15～20食を用意します。毎週土曜日は八重山そばの日と決まっているので、平日は肉や魚をメインに作ります。好き嫌いも把握していますが、メニューは全員同じです。お米は石垣島産の玄米と白米を半々です」



ある日の昼食準備風景



木陰でヨガタイム