



『迎年～初夢』英(写真素材提供)

岡山きびの会 HP  
QR コード



OSK  
KHJ  
岡山きびの会

第 244 号 1 月  
令和 6 年

興味のある方、非会員の方の居場所・月例会への参加も  
岡山きびの会はお待ちしております。

『KHJ岡山きびの会』のご案内

令和 5 年度 年会費	正会員	6000 円	賛助会員	3000 円
(2023)				
月例会参加費	正会員	500 円	非会員・賛助会員の方	1000 円

※ひきこもり当事者・経験者の方は月例会参加費無料

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会 又は

ゆうちょ銀行 一三九支店 当座 0077803

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 【電話・FAX】086-230-2272 【メール】khj\_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

# KHJ岡山きびの会の願い

不登校・ひきこもりの当事者のことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして当事者本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

## グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

## ▽ 令和6年1月例会 ▽

日時	令和6年1月14日（第2日曜日）		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 研修室	岡山市北区南方2丁目13-1	電話:086-231-0532
内容	●演題：『親子関係について』		
講師	講師：福田求	：臨床心理士 子育て・教育なんでも相談ネットワーク	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料	正会員：500円	正会員以外：1000円

## ▽ 令和6年2月例会の予定 ▽

日時	令和6年2月11日（第2日曜日）		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1	電話:086-231-0532
内容	●演題：『発達障害の診断を受けるまで』		
講師	講師：はすのうえのタマ	：当事者	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料	正会員：500円	正会員以外：1000円

●演題：『あなたのために～体の芯をつくる整体体操～』

講師：大塚桂子  
：大阪府施術師会会員

# 体すっきり整体体操

資料:生活科学研究会

1

## 呼吸法(準備運動)

- ・胸腹呼吸
- ・腰背呼吸
- ・合掌呼吸

2

## 朝の5分間体操

- ・足首回し
- ・アキレス腱の伸縮
- ☆下体の伸縮 ☆全身の伸縮
- ・足回し
- ☆股関節の屈曲と伸展
- ☆足の振り上げ・股関節回旋

3

## 正中軸強化体操

- ・毛細管運動・足上げ
- ・グッバー
- ・肩回し ☆45度外転位 ☆90度外転位
- ・腕立て伏せ
- ☆空中で ☆座位で ☆立位
- ・スクワット
- ☆膝屈伸の ☆足裏ローリングの
- ・体幹のねじり・シャカシャカ体操

4

## 夜の5分間体操

- ・骨盤の矯正
- ☆前後わかめ運動
- ☆脚を伸ばしねじりのポーズ
- ・胸郭の矯正
- ☆正座位から猫のポーズ
- ☆四つ這いから体幹のねじり

## 正しい姿勢7つのポイント

- ①顎を引いて肩を下げ、首筋や背筋を伸ばす。
- ②胸が開きたて方向にも伸びている。
- ③腹、特に下腹部が引き締まっている。
- ④腰仙部が伸びている。
- ⑤股関節がまっすぐ伸び、ひざが伸びている。
- ⑥二本の足の裏をきちんと揃えて立つ。
- ⑦後頭部-背-尻-踵が一直線。

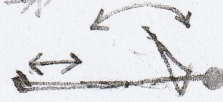
ワンポイント！  
アドバイス

○朝の5分間体操

・アキレス腱の収縮・伸展 (下体)



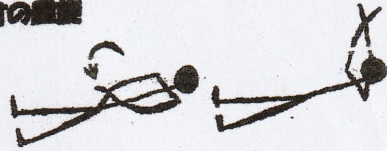
(全身)



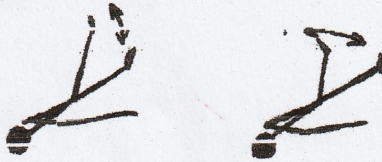
・股関節の柔軟と伸展



・手首の柔軟

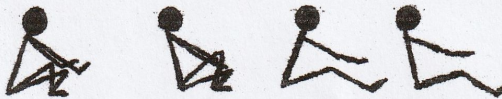


・足の踏み上げ



○夜の5分間体操

・上体を前後に倒す



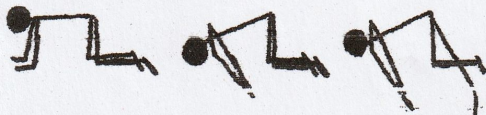
・体幹の捻転



・膝・股関節のストレッチ

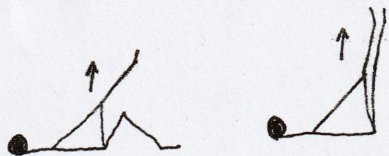


・4つんばひ捻転

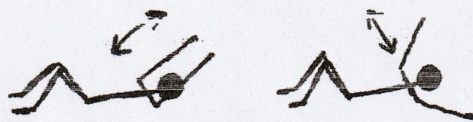


# ○屋の5分間体操

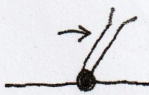
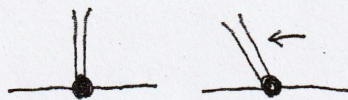
・毛細管運動



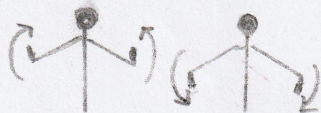
・クーパー



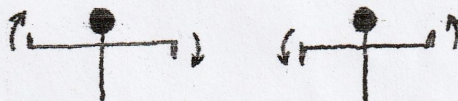
・足上げ



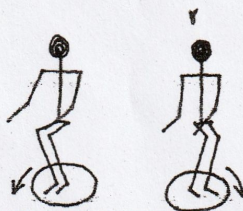
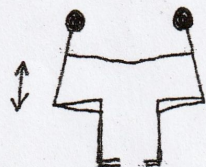
・肩回し(45°外転)



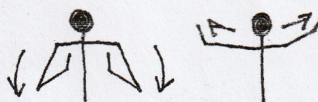
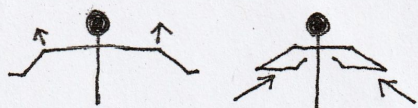
(90°外転)



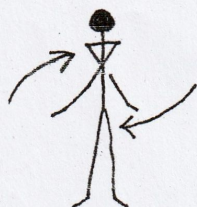
・スクワット



・腕立て伏せ

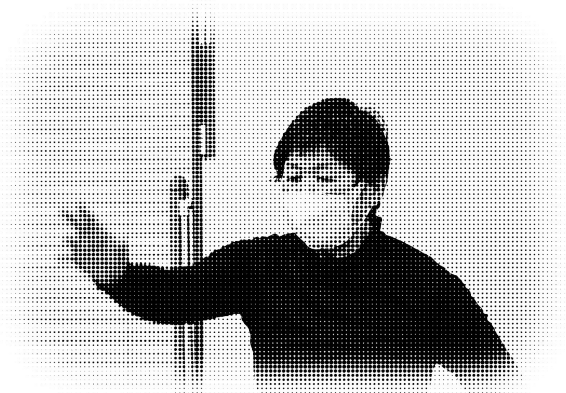
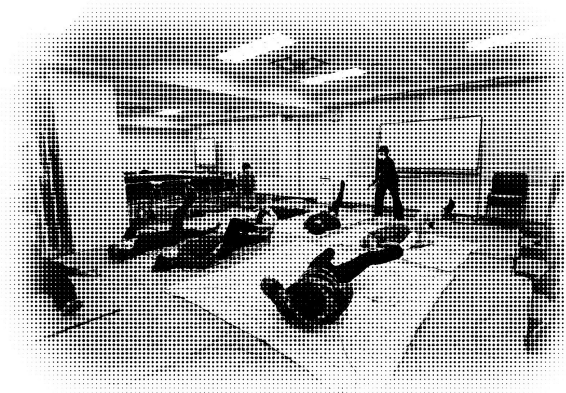


・体をねじる



・金魚運動





～例会始めに～

KHJ 岡山きびの会 12月例会

2023（令和5）年12月10日

今日は、12月になり、早や今年最後の月例会です。お忙しいなか、例会に来ていただきありがとうございます。それでは、①自己紹介、呼んでほしい名前でもどうぞ。②今日の気分③今年一年で一番印象に残ったことは？ ということで始めていきたい。（進行：浅山）

□ 今年は、プライベートで、いろいろなことがありました。今朝のニュースで、大谷選手が、10年7億ドルの契約を結んだ、と聞き、彼の通訳にも5%の報酬があるとのこと、驚きの数字です。

□ 例会には6年ぶりかな、参加できてうれしいが、緊張している。③今年の一番のことは、精神科クリニックにつながったこと。

□ 今年は、岡山に来て、新しい職場、」病院で仕事を続けていること。印象に残ったのは、きびの会5月例会で「体験発表」したことです。来年の2月にもう一度「発達障害について」自分で話して、5月例会のリベンジをしたい。

□ このところ一日中、梅の木を切って、片づけ仕事をしていた。

□ 今年は、夫が亡くなったので、（今までは夫が書いていた）年賀状を書かないといけない。後期高齢者になり、「今年で年賀のご挨拶を最後にいたします。」と書くが、そのことを思いながらなかなか書けない。悪いことが起きて、生きることがつらいが、死ぬこともできない。まわりの人たちに助けてもらい、今、生きています。

□ 私にとって、この一年は、」過失により事故を起こし、自分を責め、またお相手のことを祈る、つらい毎日でした。皆さんにもご迷惑をおかけしました。草花のぬり絵をしたりして、今日は作品を持ってきました。現在、一区切りが付き、参加させてもらいました。

□ 引っ越しが終わりました。はじめての出産を、今月にひかえて、ドキドキしています。（おめでとう）

□ 母の講師の助手として、例会に参加させてもらいました。今年は、自助会を作りたいと、保健婦さんとも相談してとりくみましたが、うまくいかない。自分ひとりでやってきたからだろうと思う。

□ 今年は、なにかとでも、バタバタした一年でした。忙しくできたのが、ありがたかった。

□ ピアサポーターです。今年はみんなといっしょにやれたことが良かった。

□ 今日は二時半に退席させてもらいます。ごめんなさい。12月2日に、〇〇市民会館で、「百姓の百の声」の自主映画会にとりくみ、多くの方が参加してくださってうれしかった。地域の農業を守る活動の一員として、これからも、農業を身近で体験できたりする活動をしていきたい。



## お知らせ掲示板♪



～ 岡山きびの会 ホームページ・リニューアル♪ ～

<http://okayamakibi.stars.ne.jp/top>

### \* 募 集 \*

岡山きびの会では会計作業・居場所当番・会報編集の何れかを手伝ってくださる方を募集しています。興味のある方はご連絡ください。

連絡先【電話】086-230-2272（月曜だと繋がりがやすいです）

【メール】khj\_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

又は、居場所当番の矢田（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで



新年にあたって

難波規子

コロナの扱いが5類になり、地域の催しなども行われるようになりました。昨年12月、縁あって「百姓の百の声」という映画会を備前市で開催。多くの方に参加していただき、農業のことについて考え合う機会を持つことができました。「農」を生活に取り入れることで、環境への見方、価値観も変わったという方の話も聞きました。「農的生活」は、土地や田畑や人との出会いがあり、暮らしの知恵やスキルを身につけることができ、人生を再生していく。香川で松田先生がされている活動にも通じる話だと思いました。備前市の「片上みらい食堂」では「つながる交流会」の他、「チームオレンジ」という活動も始めています。多様な方達とも共生していける社会になるように、今年もまた活動を重ねていきたいと思えます。

『2023年 気に留めたことからと2024年の抱負』

山本利美

2023年は、自分の健康面の不調により、実績としての訪問支援が思うようにできず、ご迷惑をおかけしました。

その分スマホを使用した電話、メール、LINE等での相談支援の充実をはかりました。ひきこもり・不登校の対象家族、当事者から多く聞かせていただいたフレーズは「怖くて不安でどうしようもない」「自分には何もない」「誰もわかってくれない」など抱え続けている本音の数々です。その中でも自分のできることは「教えてくれてありがとう」と返答すること。そして「とにかく細かな聴きとりに努める」ことを中心に、分析-整理をして、負担となりにくい方策を彼ら彼女らと一緒に築き上げることをずっと考えています。ずっと言い続けていますが「決して良いことをしている訳ではありません。とても怖いことをしているのだ」という信念のもとに次年も自分自身の体調を整えてできる範囲で会員の皆さんと共に、役立つ活動ができるようにと思っています。

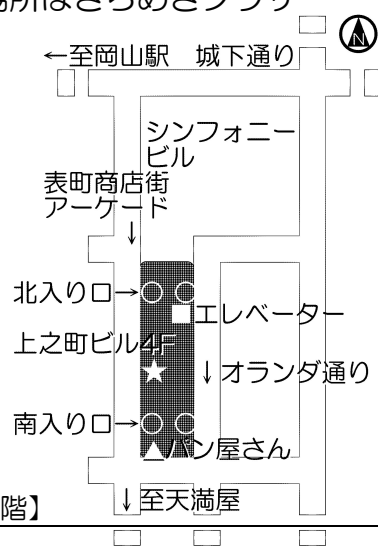
# KHJ 岡山きびの会 1・2月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1月14 ・役員会 ・月例会	15 居場所 電話相談	16	17 居場所/ 夜の居場所	18 健康教室	19 居場所	20 松田先生 カウンセリング ★片上みらい食堂
21	22 居場所 電話相談	23	24 居場所/ 夜の居場所	25	26 きびきび サロン	27 若者学級
28	29 居場所 電話相談	30	31 居場所/ 夜の居場所	2月1日	2 居場所	3 シニア学級
4	5 居場所 電話相談	6	7 居場所/ 夜の居場所	8	9 居場所	10 家族教室
11 ・役員会 ・月例会	12 居場所 電話相談	13	14 居場所/ 夜の居場所	15 健康教室	16 居場所	17 松田先生 カウンセリング ★片上みらい食堂
		★南区公民館	★片上みらい食堂			

役員会：基本的に第2日曜日 11:00~12:00 ※場所はきらめきプラザ  
 定例会：基本的に第2日曜日 13:00~16:00 ※場所はきらめきプラザ

『令和5年度会費』納入をお願いします。  
 会員：6,000円 賛助会員：3,000円  
 会員以外の方で会報購読など協力いただける  
 団体個人の方は賛助会費をお願いします。  
 ※会計年度は4月~翌年3月

**KHJ 季刊誌『旅立ち』**  
 会員の方には従来通りお届けします。  
 それ以外の方は、一冊定価500円での  
 購読をご協力をお願いします。



KHJ 岡山きびの会 居場所  
 〒700-0822 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階】

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)2024年2月9日 OSK 増刊通巻1233号  
 発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 700-0973 岡山県岡山市北区下中野 246-4  
 大森文太郎  
 無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)