

## 11月度「ほっとサロン」写真集

### [1] あしあし体操



(写真1)

杖はT字の上辺の長い方を前にして持つ。  
掌の「心2」が杖の軸に一致する事が大事。



(写真5)

<椅子から立ち上がる時>  
浅く腰掛けて、背中を45度に前傾、足の「お」に力を集中してすっと立つ



(写真6)

<椅子に掛ける時>  
膝を少し折って、背中を45度に前傾、尻を突き出して、静かに掛ける



(写真2)  
<車いすに乗る>  
ロックを解除してから「輪」を持つ



(写真3)

車いすの輪の握り方は「小指側3本で持つのが力が集中して良い」軽く漕げる



(写真4)

車いすの輪の持ち方「親指に力を入れる持ち方は効率悪くてNG」力のわりに漕げない

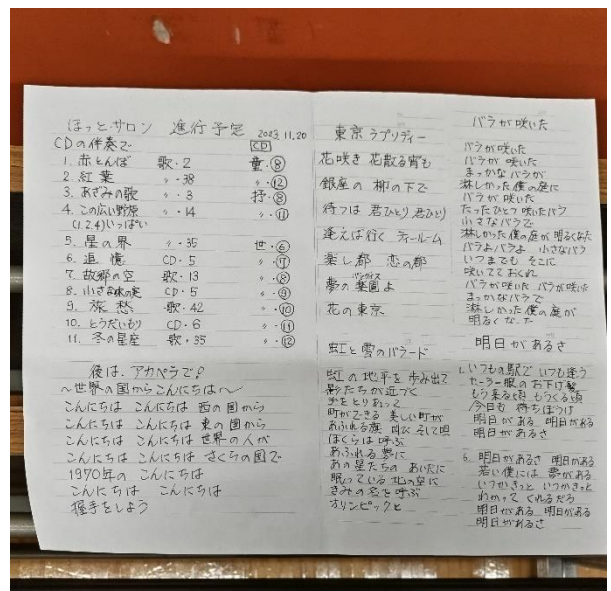


(写真 6) 12 名全員集合 (左端の喜田志津さんが半分切れてゴメンナサイ)

[2] 歌の時間



板倉さんのピアノに代わる「CD プレーヤーとスピーカ」大事な機材です。



今日、歌った全曲目 (16 曲)

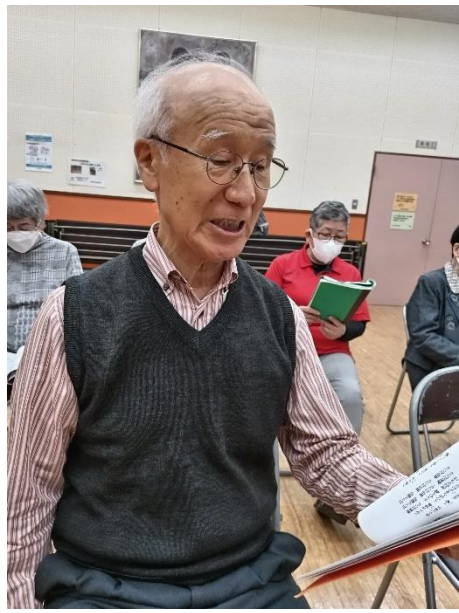


(写真7) 歌う会場風景「歌詞カードに目は釘付け」

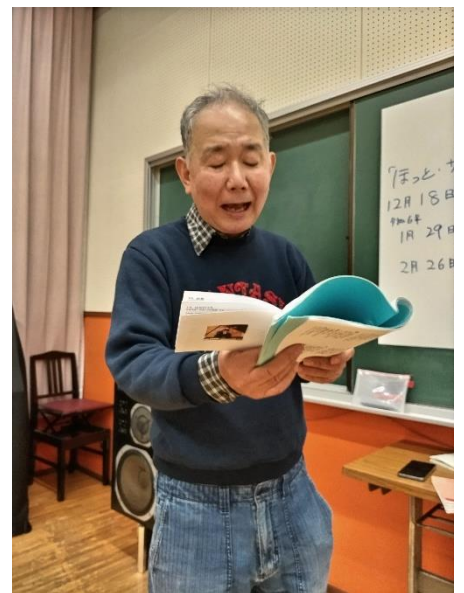
### 参加者の歌う表情



清水研一さん



清水喜好さん



辻高志さん



喜田志津さん



奥田和美さん



武智康子さん



上田恭子さん



橘高先生



河端悠紀子さん



喜田祐三さん



原 妙子さん



皆さん一生懸命歌います