

★★★地域の情報について★★★★★★★★★★★★★★

親睦と挑戦！津軽路ロマンツデーマーチで深める絆！？ ～ピアカウンセラーと共に歩む～

6月14日(土)、晴天に恵まれた絶好のウォーキング日和の中「津軽路ロマン 国際ツデーマーチ」5キロ神社仏閣の街コースに障害者支援施設 山郷館、弘前市障害者生活支援センターのメンバーで参加しました。



弘前市障害者生活センターに所属する、聴覚障害と肢体障害のある2名のピアカウンセラーも職員と共に参加し、総勢8名で5キロコースを歩きました。

市内を巡る道中では、参加者同士が和やかに交流し、利用者の方々の親睦が深められました。



コースの殆どがバリアフリーに対応していましたが、神社にいくつか段差があり、その際は4人がかりで車いすを持ち上げて移動するなどの場面もありました。困難な場面もありましたが美しい景色を眺めながら歩くことができ、とても楽しく充実した一日となりました。

編集後記

夏の空気に包まれて、ねぶたの灯りがゆらゆらと揺れる今宵。汗ばむ肌も、祭りの熱気と人々の笑顔に満たされ、今年もいよいよ弘前の夏、本番です！



弘前市障害者生活支援センター情報誌

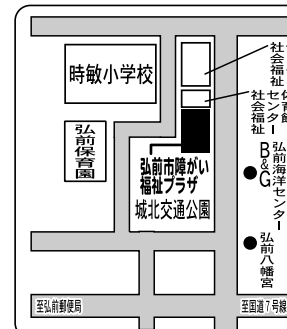
ぷらっと

第237号
8・9月号

発行日
令和7年8月1日

当センターは… 診断や手帳の有無、障がい種別や年齢に関係なくご相談をお受けする総合相談窓口です。発達が気になりなお子さんについてもご相談下さい。5・6月の相談件数は161件、相談実人員は47名でした。相談無料・秘密厳守ですので、お気軽にご相談下さい(匿名でもご相談いただけます)。

- ◆住所 弘前市大字八幡町1丁目9番地17(弘前市障がい福祉プラザ)(hirosaki-ssc@tenor.ocn.ne.jp)
- ◆電話 0172-31-2400 FAX 0172-31-2411
- ◆開館時間 9:00～17:00 (開館時間以外は、バックアップ施設山郷館につながります)
- ◆休館日 毎週月曜日、年末年始 ※来所相談は予約をお願いします



料理教室「デコもち」

(6月12日実施)

下北半島に伝わるべこもちを、可愛らしい小花柄の「デコもち」として現代風にアレンジ。デコ巻き寿司に続き、梅村里美先生にご指導いただきました。難しい工程もありましたが、完成した可愛らしい仕上がり、喜びはひとしおです。最後は、思い思いのデコもちと共に笑顔で記念写真をパチリ！



フラワー講座「初夏のアレンジメント」(6月18日実施)



津軽の彩り、北畠美貴先生ご指導のフラワー講座です。津軽産の鮮やかなひまわりとカラー、紅花が初夏の装いを演出し爽やかで可愛らしいアレンジメントを創作しました。皆さんの笑顔が咲き誇る楽しいひとときでした。



健康講座「ゆる腸活」(7月10日実施)

健康講座では発酵美人インストラクターの小田桐梢様を講師にお招きし『今日から始めたいゆる腸活』について学びました。善玉・悪玉菌や日和見菌などクイズも交え楽しく学びました。

「健康は腸から」幸せホルモンも腸からです。第2弾をお楽しみに!!

