



サンアビ通信

発行/米子サン・アビリティーズ

米子市皆生3丁目16番20号

TEL : 0859-23-0699

HP : <https://www.center-sanabi.com/>

米子サン・アビリティーズでは、スポーツと文化に関する教室を多数開催しております。サンアビ通信で教室の紹介をいたします。是非、ご参加ください。



皆生パラスポーツイベント が開催されました！

6月12日、19日に皆生温泉海遊ビーチでパラスポーツを楽しむイベントが行われ、当施設スタッフもお手伝いしてきました。

砂浜にはビーチマットが設置され、車いすやベビーカーでも波打ち際まで行くことができるほか、水陸両用の車いす（ヒッポキャンプ）が用意してあり、乗って砂浜を散歩したり海に入ったりと障がいがあってもなくても楽しめるイベントでした。

ビーチマットやヒッポキャンプは夏休みの期間中は貸し出ししているそうです。ぜひ、行ってみてください！



8月27日も開催決定！！

6月のイベントで使用されたビーチマットやヒッポキャンプを使って、8月27日にイベントを行います！海に入ったり砂を触ってみたり、サップやカヤックも体験できます。障がいの有無は問いません。

詳細は、決まり次第ホームページに掲載します。

ふらっと運動体験

5月から開催しているふらっと運動体験は、楽しい体操や軽いスポーツができ、フレイル予防にぴったりです！

7月からは卓球バレーを行います！



7月…… 5日、12日、26日（火曜日13：30～15：00）

8月…… 9日、23日、30日（火曜日13：30～15：00）

対象…米子市在住の65歳以上の方
（要支援・要介護認定のある方を除く。）

費用…150円

※ 駐車場に限りがあります、お近くにお住まいの方は健康のためにも徒歩または自転車でお越しください。



【自主事業（絵画教室）再開のお知らせ！】

7月16日（土）14時～17時 休止していた絵画教室を再開します！（奇数月・第3土曜日）





福祉センター通信

発行/米子市心身障害者福祉センター
米子市皆生新田2丁目10番1号
TEL : 0859-32-9001
HP : <https://www.center-sanabi.com/>

米子市心身障害者福祉センターでは、スポーツと文化に関する教室を多数開催しております。福祉センター通信で教室の紹介をいたします。是非、ご参加ください。



当センターは
皆生温泉の源泉かけ流し

皆生温泉

温泉 VOL.3



知っているようで知らない温泉の入り方をご紹介します。
正しく入浴して気持ちよくご利用ください。

入浴時のポイント

POINT 1

空腹時、食後30分はNG

入浴は胃腸へ負担がかかるため、
空腹時は温泉まんじゅうなどを食
べてから入ると良いでしょう。

POINT 2

入浴前後にコップ1杯の水を飲む
脱水を防ぎます。



POINT 3

かけ湯をしてから湯舟へ

いきなり熱いお湯に浸かると
体への負担が大き
くなります。



POINT 4

38~40度のぬるま湯に20分

熱いお湯に長時間入ると
高血圧などを引き起
こします。



POINT 5

のぼせやすい人は休憩をはさんで
半身浴もオススメです。

POINT 6

胸や足の屈伸がオススメ

浮力で体重の負担が少なくなり、温
熱効果で血行が良くなるので、普段
動かさない場所も軽く動かしましょう。



センター健康講座 Vol.3



6月9日と10日で、絵やオブジェなどの作品を楽しみながら
作り、脳を活性化させ、高齢者の介護予防等への効果が期待で
きる「臨床美術」講座を開催しました。

この日の講師は、臨床美術士の任意団体「クリニカルアート
鳥ト雲」の吉井瑞穂さん。吉井さんから一つ一つ丁寧に作る過
程を教えていただき、それぞれがオリジナルの作品を完成させ
ました。

今回、初めて臨床美術を描いたという方は、「最初は、線を
描いたり、思うままに色を塗ったりしてたが、まさかこんな風
な作品に仕上がるとは。」と嬉しそうに話してくれました。

予告

eスポーツ体験会！

日時 7月31日(日) 14時~16時
場所 米子市心身障害者福祉センター

- ① 重度障がい者のeスポーツの世界をのぞいてみよう！
- ② いろいろな手段でゲームをしてみよう！
- ③ 重症心身障がいの子ども達も楽しめるeスポーツで対戦してみよう！



[案内チラシと申込]

陶芸教室を開催します！

- 1回目...7月23日(土) 形作り
- 2回目...8月20日(土) 絵付け

時間 10時~11時30分

夏休みの工作にいかがですか？
詳細は、後日HPに掲載します。

