



〒222-0011 横浜市港北区菊名 4-10-37 TEL&FAX 045-431-4070
HP:rangakusya.com FB:らんがく舎
e-mail rangakusha@33.netyou.jp

音楽シェア流行る

最初は伊藤君が祥太君にイヤホンを提供して2人で仲良く聞いている姿がありました。今回は特別参加の大久保くんに青木君がイヤホンを提供して、2人で歌っていました。大久保くんのリクエストを青木くんが YouTube で探してあげたようです。

スマホには功罪があり、気をつけなといけけない点もあるのですが、問題が出た時はその都度本人と話し合っその危険性を説明しています。

例えば Facebook の友達申請をしてきた人には Facebook を公開すると世界中の人とつながってしまっ、悪い人が何か仕掛けてくるかもしれないよと話しました。私の Facebook にも ZOZOTOWN の前沢優作を名乗る人間が何回かいいねボタンを押して変なコメントを残していきます。間違っそんなところをクリックしてつながってしまっは大事になりかねません。私の Windows マシンのアドレスには「薬を買え」だの「アマゾンの支払いができないので登録し直せ」だの、中には「お前のパソコン全部見ちゃったぞ」なんてものまで来ます。万が一そんなのに引っかかってクリックしたら当人だけでなく、つながっている他人にまで悪影響が出かねません。

今のところらんがく舎スマホ作戦はみんなの楽しみを増やす良い方向で動いていますが、これからもしっかり見つめていきたいと思っますので、ご家庭の方で



もきちんと確認していただきたいと思います。

前原君恐竜のウンチク全開



この日はお好み焼きの匂いにつられて参加した前原君でした。この日は特別ゲストの大久保君の様子を見に来たらんがく舎は初めての方がいたのでした。明美さんは大久保君が暮らすグループホームのスタッフです。前原君の恐竜談義の奥深さに気づく筈もなくしっかり聞いてくれています。前原君の饒舌はそのためとどまるところを知らません。途中で舎長が「ところでゴジラは」とか「アンギラスってすごいよね」なんてチャチャを入れてもひるむことなく「あれは怪獣で恐

竜ではないんです」ときちんと教えてくれます。前原君、堪能いただろうね。

いつまで続くこのコロナ

メンバーにもワクチン接種が進み、そのためのお休みがありなかなか全員が揃わなくなった7・8月でしたが、デルタ株の猛威の前にさすがにらんがく舎の活動を一時休止せざるをえなくなりました。神奈川県も東京と変わらない感染者数となった日もありました。もっともこの数字も1年半以上経ってもPCR検査が十分にされていない上、東京都はなぜか独自の基準を立てているので、実数はもっと多いと思ったほうがよさそうです。

2年続けてキャンプができず、みんなで楽しいことができないのは本当に辛いことです。奥多摩の山の学校で暮らす紀藤君は去年は1日も実家に帰ることが許されなかったそうですが、今年はどうしているのか気になります。

手洗い、うがい、マスクはきちんと実行しているメンバーです。らんがく舎活動の時は換気にも気を配っています。来月の緊急事態宣言解除が待ち遠しいですね。それにしても政府の対応は酷すぎます。

○お知らせ○

緊急事態宣言が出ている9月11日まで残念ながらお休みを延長します。来月また元気に会いましょう。

らんがく舎で月1回のストレッチ教室開催!

今年の2月から月1回1時間、らんがく舎でストレッチ教室を開催してみんなで身体を動かしています。

私の指導する「BIRYU 体操」というストレッチは、「身体を弛める」ことを第一の目的としています。「力を抜く」なんて一見簡単そうに思えるかもしれませんが、実は障害のあるなしにかかわらずかなり難しい作業です。

この難しい作業をらんがく舎のみなさんには言葉で説明するだけでなく、「パタパタ」「トントン」といったオノマトペを多用したり、実際にトントンと叩く感覚を体感してもらったりしています。呼吸についても「吸って、吐いて」と指示するのではなく、みんなの声を出して数を数えることで息を吐いたりしています。

最初はガチガチだったみなさんの身体も最近では劇的に弛むように変化してきています。「障害があるからできるはずがない」とこちら側がみんなの可能性に制限をかけるのではなく、これからは指導に工夫を重ねていきたいと思っています。そして、何よりみんなで楽しんで身体を動かしていきたいと思っています。みんなの変化を楽しみにしています!



* 東北へのボランティアバスに参加してくれた落合さんが指導をしてくれるストレッチ教室。みんなに大好評。その訳は?

- 1、終わった後おやつが食べられるから
- 2、指導者が綺麗なお姉さんだから
- 3、ストレッチが楽しいから

正解は次号で。

可能ならおうちで雑巾縫いをお願いします



明らかに地球温暖化が原因の異常気象が続いています。残念ながら今年も各地で水害による被害が起きています。らんがく舎はそういった際の被災地支援の1つとして普段から雑巾を縫ってためています。らんがく舎に来ることができない今、もし可能ならばおうちで雑巾縫いをさせてみてください。縫い方は彼らができる形で構いません。ご協力をお願いします。