

定期講座紹介

友愛の家の講座は約 100 種類あります。その中から毎回おすすめ講座をご紹介します。

『スポーツ吹矢』講座

第 2、4 火曜日 10 時～12 時

スポーツ吹矢は老若男女だれでも安心して楽しめるスポーツです。魅力として、スポーツ吹矢式呼吸法による健康効果が期待できますし、的を狙うことにより集中力&精神力を高めたり、なにより慣れていくうちにどんどん上達する楽しみもあります。手や足が不自由でも息を吹くことができれば大丈夫。一緒にスポーツ吹矢を楽しみましょう。

(来年度は講座名が「スポーツウェルネス吹矢」となります)

的を狙う表情は
真剣そのもの



図書コーナー

PICK UP!

友愛の家交流スペースにある図書コーナーからグッときた本を 1 冊紹介します

赤ラベル 80 番

1 リットルの涙 難病と闘い続ける少女 亜也の日記

著者 木藤 亜也

30 年以上も前にベストセラーになった本書を、途中で難病を得ることになった当事者の思いをわかりたくて手に取りました。進行性の疾患、できたことができなくなる『悔しさ』。それでもいま自分ができることを精いっぱい行う。でも泣けて泣けてしまう。「たとえちっぽけな小さく弱い力でも、私は誰かの役に立ちたい」。障がい者が努力している感動物語、ではなくひとりの思春期の女の子が悩み、どう生きていくかの葛藤を、少しでも知ることができました。

特に支援者のかたに、今一度お勧めしたい一冊です。

