

謹賀新年

あおねっと レター

2023

第123号
2023.1.1



児童発達支援
放課後等デイサービス

レアリサルあっぷ
12・1 OPEN!

事業所
訪問

～レアリサルあっぷの特色～

- ★個々の特性を理解し、個々に合った活動や課題を提供します。
- ★運動が苦手なお子さんでも、「スポーツが楽しい♪」と思えるよう支援していきます。
- ★運動遊びの中で体の発達を促していきます。



お問い合わせ先

〒030-0844 青森市桂木4丁目2-1
TEL 017-721-0130
FAX 017-721-0131

▷送迎…平日は学校、通園先まで送迎あり。ご自宅への送迎は原則5kmの範囲。範囲外は要相談。

▷営業時間…

- ・児童発達支援（3歳～5歳の未就学児）
月～金 10:00～11:30
- ・放課後等デイサービス（6歳～18歳の就学児）
月～金 13:00～17:00
※学校休業日 10:00～16:00

平館福祉会では
SDGsに取り組んでいます！



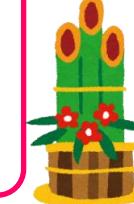
- ・行政と協力連携し、廃校施設利活用の検討
- ・農福連携と地産地消（自産自消）への取り組み
- ・舞茸生産で発生する廃オガを土壤改良剤として活用
- ・利用者の活動や地域で生産された生産物や資源を給食食材として消費する



1月のあおねっとコラム

担当：佐々木相談支援専門員

新年明けましておめでとうございます。冬のさなか体調崩さずにお過ごしでしょうか？私は年末前から発熱、ひどい咳、鼻水といった症状で青くなり、PCR検査を受けました。結果は陰性で安堵しましたが、泣きっ面に蜂で、発熱中にキッチンで少し前にかがんだけで軽いギックリ腰になってしまいました。そこにコロナワクチン5回目接種をした所、副反応がひどく、38度台の発熱から微熱、頭痛、全身筋肉痛が4日程続きました。おかげでクリスマスが台無しでした。2週間も体調が悪いと、少し動いただけで疲れ、歩くと足腰が痛く、筋力体力の低下が顕著で、高齢の方が骨折を機に寝たきりになってしまったとよく聞きますが、分かるなあと身をもって感じました。サルコペニア（加齢による筋肉の減少・低下）を予防し、介護される事なく自分の力ずっと動いていけるよう、今年こそは！筋トレをして筋肉をつけたいなあと思っておりますが…。健康はお金で買えないですからね。という事で、私の新年の抱負はパワー！でした（笑）



【発行】社会福祉法人 平館福祉会
相談支援事業所あおねっと（特定・一般・障害児）
〒038-0003 青森県青森市石江5丁目4-2-203
Tel 017-752-8183 Fax 017-752-8184
<http://care-net.biz/02/aonet/> info@t-aonet.com



子育てサポート企業の認定を通して、育児に優しい社会的企業を目指しています！

