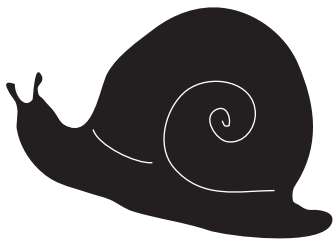


ま め



アクスぺによるアクスぺのための情報冊子
magazine from arc-sp, magazine for arc-sp.

vol. **6**
2012年6月



雨ニモマケズ
風ニモマケズ
雪ニモ
夏ノ暑サニモ
梅雨ノ憂鬱ニモマケヌ
丈夫ナカラダヲモチ
指示ヲキキ
決シテ先走ラズ
時ニシズカニスワツテイル
サウイフ者ヲ
ワタシハ見テマス



いつもみんなを見守って、
こんなに大きくなりました！



vol.6始まります。



新人さんです



H・Aさん

6月よりアクセスベ職員に。

Q. 応募のキッカケは？

タウンワークを見て、やりたいと思ったからです。

Q. 好きな言葉は？

「友情」

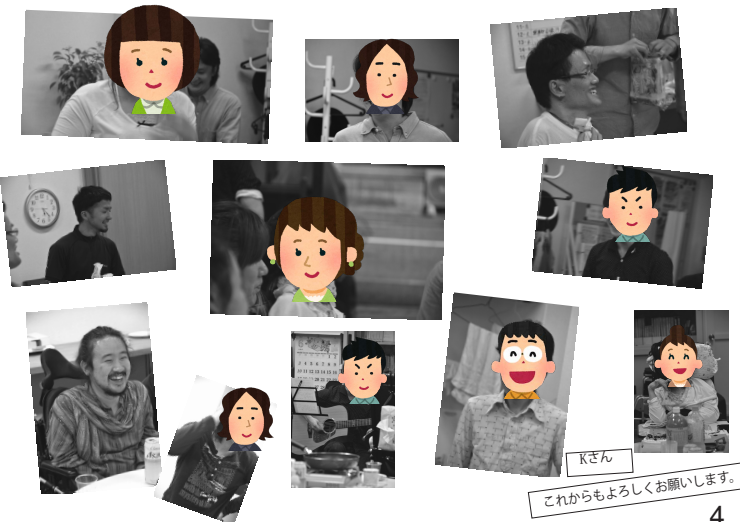
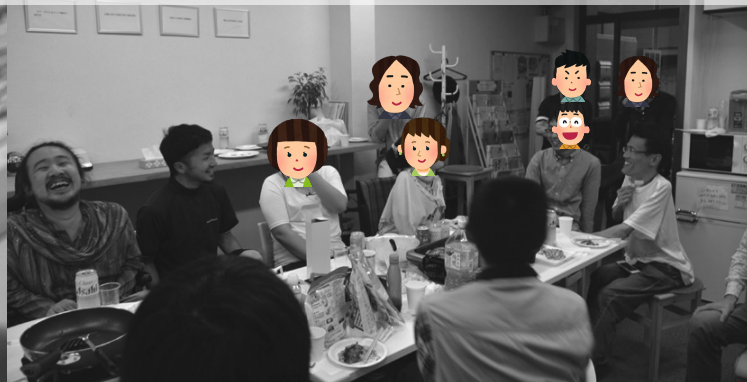
Q. 生まれ変わるとしたら何になりたい？

鳥

いろいろあると思いますが、こつこつがんばりたいと思います！

K Mさん歓迎会

先月より団体支援が始まり、現在体験室を利用されているK・Mさんの歓迎会を6月13日に行いました。誕生日サプライズケーキが登場したり、ギター演奏が始まったりと、料理あり、お酒あり、音楽ありの笑顔溢れる楽しい会となりました。





7 アクスペの来月の予定 arc-sp's schedule for next month.

アクスペの行動予定 & 代表・事務局長の動き
※スケジュールは6月25日時点でのものです。

代表および事務局長に相談・連絡・報告のある方は、お気軽に本人が事務所までお問い合わせください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5 JIL会議 【岡田】	6	7	8
9 ← 個別IL 【岡田】	10 →	11	12	13 体力測定会	14	15
16	17 介助サービス部 会議	18	19 運営会議	20	21	22
23	24	25	26	27 ← 個別IL 【岡田】	28 →	29
30	31	まめ [vol.6] 2012年6月25日発行 テキスト/S・N、N・K 写真/K・Mさんのお兄さん デザイン・編集/N・K 印刷・製本/アークスペクトラム 発行所/アークスペクトラム				

今月のキッカケ!



奇跡のトレーニング

小山 裕史

今回紹介させていただく本は体の動かし方についての本です。体の動かし方と一口に言っても、歩く・走る等の日常動作、何かを持ち上げる・抱え上げる等の介助動作、投げる・打つ・蹴るなどの運動動作があります。この本は特に運動動作に関して詳しく書かれた本です。運動の動作はおそらく先生、先輩、親から教えてもらい、その動きは正しいと思い行われてきたと思います。僕は高校時代野球をしていました。アクスペ職員の中で一番小柄(アクスペ調べ)ですが、いかに効率よくパワーを生み出すか考え手に取った本がこの本です。

例えば腹筋背筋を一度はされたことがあるかと思いますが、それをするにより筋肉が硬直してしなやかな筋肉にはなりにくい事実を皆さんご存知でしょうか。走る動作は「ももを上げて」とか「つま先を強く蹴って」と言われたことがあるかもしれませんが、それは間違いであることこの本には書かれています。理論に基づいた運動負荷を正しく与えるとしなやかで柔軟な筋肉になる。それを実行するためには終末動作(動きの終わり)ではなく初動動作に注目すべきである(それを初動負荷理論と言う)と、そのことを中心に書かれている本です。

介助とは少し分野が異なりますが自分の体の動きを把握する一因になればと思い紹介させていただきました。介助動作に関しては「古武術」等で調べていただければよい情報が得られるかと思いますが、ただ実行するには繰り返し動作を確認して習熟する必要がありますので、あくまで知識として持っていただければと思います。

文：S

sub

from 総務



--- END ---