

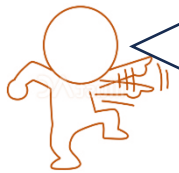
＜手を放して、心は離さず＞

=1人の方が出来る！=

スイッチでの宿泊と合宿にて

【頼れる人！やってくれる人！何とかしてくれる人 = 母や家族がいない状況】

は、経験を生かして発揮するのだと実感と痛感です！



歯磨いた？
お風呂入った？
時間ないよ！
急いで！
遅刻するよ！

服薬

洗濯

食事

Good!!

学校など
翌日の準備

入浴

お弁当箱
を洗う

自ら(1人で)、
できますよ～。
やっています！

失敗や間違い、忘れ物を防いでくれている！
アドバイスと注意喚起という事を分かっ
ていないですね～(>_<)

やれる力は十ー一分持っています！なのに、母や家族の
「やってくれる！何とかしてくれる！」という事に甘えているだけです！

高校卒業後の大事なポイントの1つとして、**「学生時代に身に付けた経験とスキルをつぶさない！活かす方法を見つける！」** スイッチメンバーは、1人でも生活できる力を付けています！

グループホームは…まだまだ早い！勿体ないです。福祉を上手に使う事で、生活力の更なる成長は期待
できます！ **重度といわれる方も、地域で一人暮らしを望めるし出来る！時代です！**

＜谷津山の畑が新しく加わりました！＞

ハーブ畑を紹介してくれたご近所の方から、新たに**【谷津山の階段下の畑も
やって欲しい！】**と依頼がありました(笑)(^^♪ 谷津山の階段の下の畑？

「あー！しょっちゅう通っているあそこッ！」とみんなでテンション爆上がりでした(笑)

みんなの大好き活動！
畑を【1】から作る+大改造
スタートです!(^^)!



放置され荒れた畑が
あっ！という間に
生き返ります(^^)/



①草やごみを除去

②農機具などを運ぶ

③畑を耕す、うなう

④新間の堆肥小屋から堆肥を運ぶ

⑤竹を切って畑の柵を作る

【DIY】



⑥隣接している山の竹などを
切って陽が入るようにする

【林業】

【整備】

サーキットトレーニングとは？

「無酸素運動（筋トレや短距離走）」と「有酸素運動（ストレッチや長距離走）」を短時間で交互に行うトレーニング方法。

スイッチメニューなので
決して楽ではないですが なぜか楽しい！

【スイッチでは、様々な方法で行っています！】

- 筋トレサーキット ▶ スクワット、ランジ、プランク ⇄ なわとび 又は スイッチ外周ダッシュ！
- 山サーキット ▶ 谷津山④トレ ⇄ 筋トレ / 谷津山の短距離 ⇄ 中距離 ⇄ 長距離
- コミュトレサーキット ▶ 様々なコミュトレ ⇄ 筋トレ / スイッチ外周ダッシュ / なわとび
- ミッションボードサーキット ▶ 様々な項目のミッション ⇄ 筋トレ / スイッチ外周ダッシュ / なわとび

スイッチメンバーのすごい所は……

「キツツイのに、なぜかハマって、やりたくなる！楽しんでやれちゃう！」

長距離と山トレよりいい！という感じがなあ〜(笑)

