

# おおざと“赤いやね”レター

法人ホームページは  
こちらからアクセスを!



令和5年3月1日(第056号)

発行:社会福祉法人 四幸舎和会 おおざとの赤いやね 〒563-0352 大阪府豊能郡能勢町大里122番地1  
TEL【072-731-2700】 FAX【072-731-2701】 ホームページ【<http://shikousya.jp>】

## 「余暇」が充実することで生活を豊かに

「余暇」について…

→1日の中で食事や睡眠などの「生きる上で必要な活動」と仕事や家事などの「生活の維持に必要な活動」があります。そして、それ以外の「自由に使える時間で行う活動」が余暇と呼ばれています。

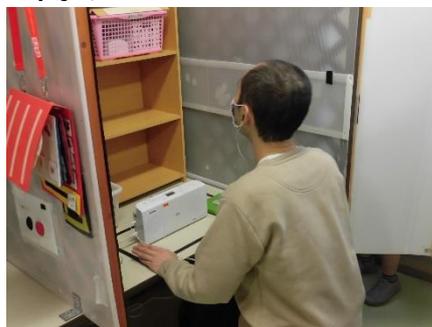
余暇は、その人が楽しむための時間です。楽しみを通じて“やりがいを見つけること”や“好奇心を広げること”で「生きるための活力源」になると考えられています。

提供している余暇の例として、

・DVD の見る



・音楽を聞く



・職員との関り



・創作活動



身も心も健康的に、その人らしい生活を続けていくためには、

余暇の充実は非常に欠かせない大切な要素です。

今後は、余暇支援についても取り上げていきたいと思っております。