

やすらぎニュース

6月の行事



6月は毎年恒例のバーベキューをしました♪やすらぎ工房のバーベキューは、雨天決行！！必ず外で！をモットーに楽しみます☆今年も天気にも恵まれ、青空の下ですることが出来ました(*´艸`)野菜を切ったり、お肉を分けたり、火をおこしたり...と各自準備から張り切りました♪お肉だけでなく、焼きそばやおにぎりもあり、食べている時には、メンバーさんMさんによる余興もあり♪大盛況に終わりました(#^.^#)来年も晴れますように...☀



特集!! 『やすらぎ工房ってこんなところ♪』

特集第3回目の今回は、「メンバーさんとやすらぎ工房の出会いの経緯とこれからのについて」を載せたいと思います。

今回協力してくれたのは谷坂さんです。谷坂さんはお仕事の事故で右半身に麻痺の障がいを負いました。入院中は厳しいリハビリに耐え、退院後は家で過ごしていたのですが、気持ちの充電ができてくると日中が暇だと感じるように...。そこからやすらぎ工房への通所へつながりました。

通所当初はヘルパーさんに来てもらう時間が昼間だったこともあり半日利用でしたが、ヘルパーさんにも協力してもらい一日利用が可能になってからは毎日通所できるようになりました。右手は麻痺で肩よりも下までしか動かさなかったのですが、毎日通所し、作業をする中で物を取ったり箱を動かしたりする動きでどんどんと強化されていき、通所開始から4年半の年月を経て今では頭の上まで手が上がるようになりました！！

「今以上の回復は見込めない」と医師に言われていた言葉をものともせず、谷坂さんは毎日の積み重ね、コツコツとした努力で嬉しい成果を見せてくれています。これまでは人とすれ違ったり当たってしまうことが怖かったそうですが、筋力も付き踏ん張ることができるようになり、今ではそれほど怖くなくなったと教えてくれました。

そんな谷坂さんの今後の目標は、九州出身ということで、貯蓄して故郷に顔を出したいということです。その夢を元気に達成するため、毎日と一緒に楽しく過ごしながら作業を通して筋力維持、機能回復をめざしていきたいと思います。

7月の行事

7月の土曜開所はメンバーさんの希望が多かった流しそうめん大会を行いました。流しそうめんの竹のセッティング班、そうめん&トッピング班、鳥ハム&ポテトサラダ班に分かれて準備開始！やすらぎで初めての流しそうめんでしたが、うまい具合にそうめんが流れて大成功！！

暑い中でしたが、涼を感じることが出来ました♪
その後は、カラオケボックスグループとやすらぎ工房グループに分かれて、それぞれ楽しい時間を過ごしました♪
最後は恒例のスイカ割りも楽しみました(^^)



太郎のマンガコーナー



お知らせ

☆島原そうめんのお礼☆
前号でご協力を募りました島原そうめんの今年度売上額は137,580円となりました。販売手数料は利用者さんの工賃に還元させていただきます。ご理解・ご協力ありがとうございます。
冬季には島原うどん・ちゃんぽんの販売を行います。引き続きのご支援・ご協力を頂ければ幸いです。

ヘルステーション☆

『夏の疲労は夏野菜で乗り切ろう~!!』

夏に収穫の時期を迎える夏野菜は、厳しい暑さに耐えるために水分と栄養が多く詰まっています。野菜の種類によって期待できる効果に違いがありますが、そのいくつかを紹介します。

☆夏バテ対策には!

- *ゴーヤ: ビタミンCやカリウムを多く含み、免疫力を高める。むくみ解消も期待できる。
- *ナス: ナスニンが疲労回復に有効。油で調理すると油に含まれるビタミンEを吸収し、抗酸化作用も期待できる。

☆紫外線から肌を守る!!

- *トマト: リコピンがシミの発生を抑える。アボカドのビタミンEと合わせると肌ダメージの回復がより一層期待できる。
- *ピーマン: ビタミンCが肌の調子を整える。

☆胃腸の保護に!!

- *オクラ: ムチンが胃の粘膜を保護。カレーに入れるとスパイスの刺激から胃を守るほか、発汗作用で代謝が高まる。
- *ミョウガ: αピネンが消化を促進。味噌汁に入れると、ミョウガの香りで塩分控えめにできる。

しげおのカラフルマンガ



