

やすらぎニュース

特集!! 『やすらぎ工房ってこんなところ♪』

今月はメンバーさんに“マイブーム”を語ってもらいました。

「16歳の頃、ファミコンが出てから、ゲームが趣味。今では土日とか、何もすることがないときは、一日やってる。ゲームソフトを売ってる店には月1回くらい行って、欲しいのがあれば買う。新作ソフトが出たらやりたいものは買って、クリアしたら売りにいく。人気商品やったら、8千円ぐらいで買ったのが6千円ぐらいで売れることもある。クリアしたやつはもうおもしろくないから、次のソフトさがすなあ。最近ハマってるのはドラゴンボール・ゼノバース2と、11月に発売になったファイナルファンタジー。攻略本を買うときもあるけど、近所の小学生でゲームに詳しい子がおしえてくれることもある。ゲーム機も結構持ってる。プレステ4とか...それに、脳トレのゲームとか、勉強になるのもある。『お金のできるゲーム』がおもしろいねん。なんでお金ができたか、原始時代から始まって、物々交換とか、石のお金とか...平成時代までお金の歴史がわかるねん。」～と熱く語る瀧本さんでした!!(*^_^*)

そして、マイブームは“健康”という西田さんにも語ってもらいました。

「持病のため、とにかく食べ物に気を使っています。間食をせず、甘いお菓子はできるだけ食べないように。トマト、りんご、かきなど体によさそうなものを食べてます。炭水化物の二重食(お好み焼きとご飯とか)をしないようにしています。」～とのこと。見習わなくては。(＃^。＃)

障がい者週間に
出展しました



北部ブロック合同運動会

10月28日(金)に、北部ブロック運動会に参加しました☆北部ブロック運動会は、北播磨地区の6施設が合同で参加します。主催も6施設で持ち回り、何と！今年はやすらぎ工房が主催だったのです♪

競技を全部自分たちで考えるので、何とか面白く、楽しく出来ないものかと、職員みんなで知恵を出し合いました。

当日は、毎年恒例のパン釣り競争から始まり、どんどん人が増えていく、増殖ムカデ競争、サイコロを振り、出た目の絵札コーンを回る運試しロシアンサイコロダッシュや、ただの綱引きではない、2本の綱をクロスさせ、4カ所同時に引っ張る四色対抗綱引き合戦など、大盛り上がりでした♪

さて、次にやすらぎが主催になるのは、6年後...どんな競技を考えるのかは、お楽しみに(*^艸^)



ヘルステーション☆

今回は心の健康について書いてみようと思います。

みなさんは、心の健康の為に何か取り組んでいることはありますか？体の健康はイメージできるので、実行しやすいです。しかし、心の健康はイメージがしにくいことから、「わからない」「実行しにくい」という面があります。

ある先生が言われたことで、人の心は意識と無意識で構築されていて、意識の中ではルール・道徳観(善悪)と判断・意思決定(損得)を行い、無意識では快不快を判断するということでした。そして、人間は、「善・得・快」のどれか一つでも崩れるとストレスを感じてしまうそうです。大人になると、「～すべき」「こうでないと」と、意識的に優先することが増え、無意識の快・不快に気づきにくくなったり、あきらめたり、感じないようにする...そういった経験ありませんか？ストレスは不快の慢性化ではないかと先生は言いました。まずは無意識に感じている「不快」だという感覚に気づくこと、自分で把握することが第一歩になります。そもそも人間は善いことがしたい！し、得なことが好き！！だし、心地いいことが好き！！と、いうことで、不快なストレスに気づいて向き合ったり相談したり視点を変えることで不快から脱出し、好きなことや好きなもので心の中を善・得・快でいっぱい満たして開放していきましょう♪

青山文化祭

11月13日(日)に快晴の中、たくさんの地域の方に「ストラックBINGO」のゲームを楽しんでいただきました。「トリプルBINGO」を達成して一気に9つの景品をゲットする方も続出し、片付けまでに景品がなくなってしまう盛況ぶりでした(^^)♪

景品がなくなっても、ゲーム自体を楽しみたい方もたくさんおられ、感謝感激の1日になりました！

やすらぎ工房の自主製品などもたくさん買っていただきました！やすらぎ工房のブースを訪ねてくださった全ての皆様、本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げますm(_ _)m



三木市スポーツ大会

10月22日(土)に、三木市のスポーツ大会に参加しました！！当日天気が心配されましたが、14時頃までなんとか天気も持ち◎無事運動会に参加することができました。スポーツ大会は、競技ごとの景品と毎年恒例贅沢ランチという楽しみもあります♪

一日通していろいろな事業所さんとスポーツを通して楽しく交流することができました。気が早いですが、また来年のスポーツ大会が楽しみです(^◇^)



太郎のマンガコーナー



～島原そうめんのお礼～

今年度の冬季島原そうめんの売上額は、137,910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した。

しげおのカラフルマンガ



