

# やすらぎニュース



## クリスマス会

## 特集!! 『やすらぎ工房ってこんなところ♪』

この特集も今回が最終となります。最後は「やすらぎ工房」の施設設備の紹介です。今回も利用者さん自身がどう思っているかインタビュー形式で聞いてみました。

1階にはメインの作業室、マシン室と呼んでいる第2作業室の他に休憩室があります。休憩室をよく利用している永田さんは「TVを観ながらお昼を食べられるので利用している。行事の時のカラオケは、歌うのも聴くのも楽しい(^\_^)やすらぎ工房の名前通り『やすらぎの場所』になっている」とフカフカのソファに座って満足そうな様子でした。また曾根さんは「仮眠スペースとなっている畳の間で、体を休めることが出来る。そこで、さくら草の電話の対応もしている」となくてはならない場所になっているようでした。

2階にも休憩室があり、こちらはベットが置いてありますが、主に女性の利用者さんが使用しています。2階にはキッチンもあり、行事以外の時には利用者さんと面談する場所として使用しています。

外には喫煙室や喫煙所もあります。よく利用している岩崎さんや瀧本さんたちから即答で「いいの場所」「落ち着ける」「コミュニケーションの場」になっていると返事がありました(^\_^)

また「やすらぎ工房」は三方を山に囲まれた自然豊かな所にあり、周囲は絶好のお昼の散歩コースになっています。毎日のように散歩している森口さんは、万両の花や実、千合柿(せんごうがき)を見つけたりと自然の四季の変化を楽しんでおられます(^\_^)

12月の土曜日開所は毎年恒例のクリスマス会です♪今回は、日程も12月24日のクリスマスイブにし、雰囲気も出してみました♪

まずは、皆でクリスマスディナーを作ります。チャーハンや、から揚げやサラダなど各班に分かれて作りました(\*´艸`)ご馳走を前にメインイベントの「Mサンタによるクリスマスショー」の開催です。今回は初めての試み、Mさんと同じ苗字の職員とコンビを組み、漫才なども披露してくれました♪他にもクリスマスソングを演奏したり、マジックショーをしたりと盛りだくさんのクリスマス会になりましたよ(^\_^)☆皆で作ったご馳走ももちろん美味でした♪



## ヘルステーション☆

今回のヘルステーションは、「笑い」についてです(#^.^#)

「笑い」とは、とても、奥の深いもので、例えば、5秒間の間手を叩きながら大笑いをすれば、100メートルを全力疾走したのと同じくらい、また、1度大きく笑えば、25回腹筋をしたり、3分間力強くボートを漕ぐことと同じくらいの運動効果がある、という事が分かっています。何と、毎日大笑いするだけで、ダイエットが出来るのです(\*´艸`)

また、笑えば血液循環が良くなり、心臓麻痺を防ぐのに大きな助けになるそうです!

“そんな事言っただけで毎日そんな大笑いしないよ”(-"-)"という方にも良い報告があります♪何と!人間の脳は無理矢理笑っているのか、本当に笑っているのか区別がついていないそうです。

「笑いの効果は抜群」皆さん、毎日笑って過ごしてみませんか?

日々色々なストレスがあるとは思いますが、まずは笑顔を作る事から始めましょう(^\_^)☆



## 1月の行事

1月28日の土曜日開所は、午前中はラーメン、うどん、ファストフードの班に分かれての外出ランチ、午後からはやすらぎ工房でのレコードコンサート鑑賞会、ケーキ付ティータイム、シールアート、オセロなどを楽しみました♪ランチはラーメン、マクドナルドが同率で1番人気となりました(^◇^)

レコード鑑賞会は、職員手製の管球アンプで低音は足元から響く迫力、高音は耳に心地よい美しい音色の体感できるサウンドで、クラシックに尺八、はたまた五輪真弓、サザン・オールスターズまで幅広いジャンルの曲を堪能しました(^\_^)

ティータイムは、普段よりもちょっと趣向を凝らして、ドリップコーヒーやルピシア、ウエッジウッドの紅茶を入れてみました。(^^)\_U~



## お知らせ

やすらぎ工房の設備課題であった雨漏りを解決するため、1/10から外壁の防水塗装が始まりました。利用者様、関係者様には大変ご不便お掛けしましたが、もうすぐ工事も完了します。外階段もキレイになりました。



## 太郎のマンガコーナー



## しげおのカラフルマンガ



