

やすらぎニュース

Vol.12017.4 発行
 就労継続支援B型事業所
 やすらぎ工房
 三木市志染町青山1-26
 TEL:0794-85-9990
 FAX:0794-60-4533
 URL:http://yasuragikoubo

特集『クローズアップやすらぎ☆』

H29年度のやすらぎニュース特集は、『クローズアップやすらぎ』と題しまして、やすらぎ工房をいろいろな角度からクローズアップして紹介させていただきます◎
 第1回目となる今回は、やすらぎ工房の休憩時間の過ごし方の今ブームを特集します。
 近頃のお昼休みは、それぞれが誘い合って好き好きなことをしている姿がよく見られます。
 休憩室では・・・ジェンガに大興奮!!すご～い集中力です。皆、なかなかのスコ技を持っています。
 作業室では・・・好みの下絵を選んでシールアートを楽しむ人もあれば、オセロの真剣勝負もしています(@_@)実力者同士の熱戦です。
 はたまた別の日
 休憩室では・・・トランプゲームが大盛況♠♣♥もっぱらババ抜きが流行っています。
 作業室では・・・なんやら怪しげな音楽が♪とおもったら、ガオーツと悲鳴が!!!ガオガオという寝ている犬から骨をこっそり盗むゲーム(見つかるとガオーツと襲い掛かってくる・・・)で盛り上がっていました。
 晴れている日はバドミントンや卓球(やすらぎでは外でやります!)で楽しむ姿もみられますが、この頃のブームといえば、オセロ、トランプ、ジェンガ、ガオガオといった複数で楽しめるゲームが主流です。
 このゲームの一部は、H28年度参加のイエローシートキャンペーンで贈呈されたギフトカードで購入したものも含まれております。やすらぎ工房は、毎月11日にイオン大村店でイエローシートキャンペーンへのご協力をお願いを呼び掛けております。今後とも参加していきますので、ご支援いただければ幸いです。

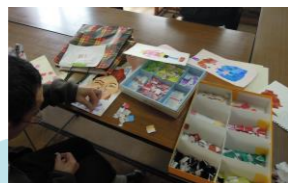
ガオガオ



ジェンガ



シールアート



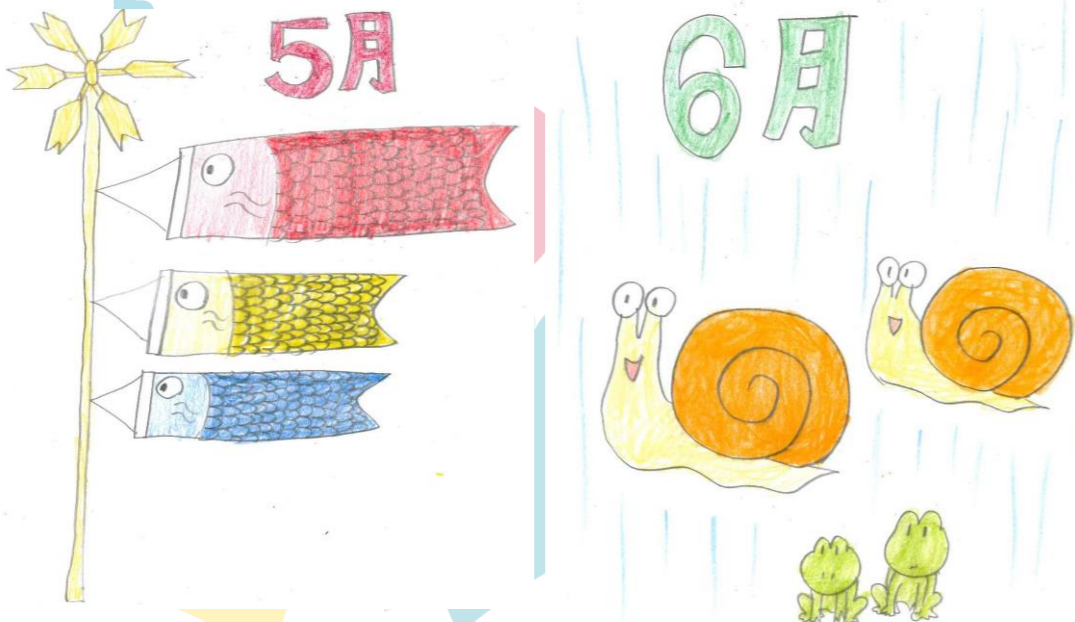
オセロ対戦!



トランプ



しげおのカラフルマンガ



洗濯支援を 始めます!

この4月からの新たな取り組みの一つとして、洗濯支援も始めます。
 洗濯の仕方がよくわからない、干し方、たたみ方がわからない、というメンバーさんと一緒に洗濯をします。
 暑くなる季節に向けて気持ちのいい衣類を身に付けていきましょう(・ω・)ノ

ヘルスステーション☆

春になって服装が軽くなってくると、「あれ?太ったかな?ダイエットしなきゃ!」なんて思ったりしていませんか?そこで、今回はテレビのある番組でやっていた、血糖値を上げすぎない食べ方についてお話しします。それは簡単にいうと、ドカ食いを防ぐためにうまく間食をする、ということなんです。「えっ間食していいの?余計に太るのでは?、」とってしまいますが.....例えば、昼食後に何も食べずに6~7時間後、お腹すきすぎの状態夕食をガツガツ食べると、血糖値は急上昇し、その後急降下するので、空腹感が襲ってくるんです。なので、食べたはずなのに、また食べたくなるのです。そこで、血糖値の上がりにくいおやつを200カロリーぐらい食べると良いのですが、ナッツ類やシュークリーム、肉まん、チーズなどのタンパク質と脂質を含むものがおすすめです。まんじゅうやおにぎりなどは糖質が多いのでやめましょう。食事も、ラーメン、丼ものなど単品は糖質が多いので、定食を野菜や汁物から食べると血糖値の上昇はゆるやかになるそうです。♪

手作りお昼ごはん を始めます(*^▽^)

利用者さんからの、温かい手作りごはんをたまには食べたい!という要望にお応えして、4月から月に1度、手作りお昼ごはんの日を設けることにしました。
 手作りに参加するのは有志のメンバーさんと、生活機能訓練の取り組みも兼ねています。
 第1回目の今月はみんなが大好きなカレーライス♪とっても美味しく仕上がりました!(^^)!



3月の行事

28年度最後の行事は二部構成で行いました。午前は、希望のチームに分かれてランチに行きました。チーム分けは、ラーメン班・マクド、ケンタ班・サイゼリヤ班・お好み焼き班でした。各チームおしくランチタイムを思い思いに過ごしました。午後は、2部構成でメンバーさん向けに「障害・症状との向き合い方」、家族向けに「症状・当事者との向き合い方」を、市立加西病院の久保田康愛先生を講師としてお招きし、お話しいただきました。対話式に勉強会を進めていただき、メンバーさんも「質問しやすかった」「とても話しやすい雰囲気だった」と、いい時間となりました。ご家族の方にも、積極的に参加して頂きご家族の視点を学ぶこともでき、有意義な時間となりました。また29年度もテーマを決めて勉強会を行いたいと思います(^^)



太郎のマンガコーナー

