

やすらぎニュース

Vol.42017.10 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://yasuragikoubou.main.jp>

特集『クローズアップやすらぎ☆』

今回は、やすらぎ工場の施設外作業の一つ、“ワークルーム虹”についてクローズアップします。三木市役所の一室を借りて、庁内作業所として障害福祉課のお世話になりながら、市役所の各課から作業の依頼をいただいています。印刷、チラシのセットや折り、課名等のスタンプ押印、封入、封緘etc...地下や5階のメールボックスに投函しに行くこともあります。依頼を受けた課の要望にお応えして、会議室に向いて作業することもあり、市役所の各階を行ったり来たりすることも...印刷室の機械もほとんどマスターして、一人で使いこなしているメンバーも数名います。市役所の職員さんから使い方を聞かれることもあるぐらいです(*^_^*)

2014年からは、隣保館から作業依頼をいただいて、週1回午前中だけですが、スキャンやパソコンの操作をする作業をしています。新しい事にもチャレンジしていきたいと思っています。作業の種類は年々ふえてきています。“ワークルーム虹”で作業するのは水曜日、木曜日、週2日です。一日4名がメンバーの定員ですが、作業が多いときは、6名まで増員しています。時間は10時から15時までですが、「作業の期限が今日まで」というときには、延長して16時頃まで頑張らなくて済むこともあります。登録しているメンバーは、将来就職しようと思っている人が多いので、就職するために必要なことがいろいろ実践できるようにと考えています。例えば、作業の資材の納品の時に納品先の課に電話をかけた後、納品時に市の職員さんとコミュニケーションをとったり、自分でできることをどんどん増やしてもらっています。支援員に頼らずに、メンバー同士で作業を確認し合うことや助け合うこと、自分で考えたり工夫することもできるように目指しています。いつも依頼を受けた職員さんから「ありがとうございます。」「助かりました」と言っていて喜んでくれるのですが、今年は、「メンバーさん達の仕事は丁寧で、速くて、正確で、ほんとに頼んで良かったです！」とある方が言ってくれました！嬉しかったです。ありがとうございます♡これからがんばりま〜〜す(^o^)

9月の行事

9月の行事はいつもより遠出をし、チキンラーメン博物館とエキスポシティに行ってきました。チキンラーメン博物館では、オリジナルのカップヌードルを作り、エキスポシティではフードコートでお昼ご飯♪
 オリジナルのカップヌードルは思い思いの絵を書き、トッピングも4種類選べてとっても楽しかったです(*^_^*)
 エキスポシティでは迷子になるくらい広いフードコートでお昼ご飯を食べ、大満足の1日になりました☆



しげおのカラフルマンガ



ヘルスステーション☆

食欲の秋到来！！秋は美味しいものの旬が満載でつい食欲が増えてしまいませんか？(#^_^#)
 秋刀魚や栗、松茸...etc またテレビ等で秋限定のビールのCMが流れると秋刀魚とビールで乾杯！する人も多いのではないのでしょうか。
 そこで秋に太らない為のダイエット法をご紹介します。
 ♣️食べ順に気を付ける...野菜や海藻類を先に食べる事で満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぎます。またインスリンの分泌を抑え脂肪として蓄えにくくします。
 ♣️お茶やお水などと一緒に摂る...消化にも良く満腹感を得られます
 ♣️綺麗な姿勢を意識する...代謝がアップし食べながらカロリーを消費します。また意識する事で食べ物から関心をそらします。
 ♣️会話を楽しむ...話したり、笑ったり、考えたりすることで意識が食べ物に集中しなくなる効果があります。
 これらを心掛け秋の味覚を楽しみましょう(^o^)

青山夏祭りに参加

8/5(土)に青山夏祭りに参加してもらいました♪今回は段ボールフリスビーということで、お化けの口の中にフリスビーを投げ込んでもらうゲームをしました。たくさんの方にゲームに参加してもらえ、とても楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました(^◇^)
 次は、11/12(日)の青山文化祭にもゲームで出展させてもらいますので、どうぞよろしく願います！！



北部ブロック運動会

9月21日(木)篠山市総合スポーツセンターにて北部ブロック運動会が開催されました。北播地域の6事業所が参加し、恒例の年に一度の和やかな交流の場となりました(^◇^)
 『みんなでレクリエーション』では、「しあわせなら手をたたこう」にのせて手をつないだり、肩を組んだりしながら輪になっていく、という全体で息を合わせていくレクリエーションを通して、一体感が生まれたのではないかな、とおもいます(^_^)
 主催していただいたみちくさ様、ありがとうございました。



太郎のマンガコーナー

