

やすらぎニュース

Vol.62018.2 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☆』

今年度の特集も今回が最終回となります。そこで今回は「昼食作り」にスポットをあててみました。4月から始まった「昼食作り」もあっという間にもうすぐ1年！！調理を希望するメンバーさんを募り、担当職員と一緒にメニューを決定。前日には買い出し！各月ごとにその季節に合った物やみんなが好みそうなメニューと様々な工夫と知恵が盛り込まれた愛情たっぷりの昼食を全員で「いただきます」。。(#^_^#) という企画でした。

限られたメンバーさんになりましたが、野菜を洗ったり切ったり炒めたり。お肉を切ったり煮込んだり。と職員と一緒に忙しくも楽しく調理が出来ました。

他メンバーさんもこの日はお昼の時間が近づくといい匂いにお腹が鳴った人も多かったのではないのでしょうか(≧▽≦)

メンバーさんに少しでも暖かい手料理を！そして自宅でも料理する事を実践してもらいたいと願う職員の想いから生まれた「昼食作り」でした。

この企画も今年度残すところ2回となりました。どんなメニューか私自身楽しみでワクワクしています(*^_^*) さあ！今月も美味しい昼食をお楽しみに～(^_-)☆



12月の行事

12月16日(土)、土曜開所日には、クリスマス会が行われました。カラフルなクリスマスケーキやチュウリップのから揚げなどの美味しい食べ物やプレゼント回しゲーム、メンバーの扮したサンタによる手品etc.すごく盛り上がりましたよ！

楽しいひと時をすごしました(^o^)



しげおのカラフルマンガ

せつぶん ひなまつり ケーキ



お知らせ

毎号やすらぎニュースに掲載しております『太郎のマンガ』の作者、太郎さんの作品集をこの度販売することとなりました。

ご興味のある方はやすらぎ工房まで問い合わせください。



タイトルに注目

太郎さんのシュールな世界をお楽しみください



ヘルスステーション☆

そろそろ今年も花粉症の季節がやってくる頃になりました。日本気象協会の発表によれば、今年の花の花粉飛散量は昨年並とのことですが、多い少ないにかかわらず、やっぱりつらいですね！！花粉症になるのには様々なことが影響していると考えられていますが、免疫力の低下もその一つだと考えます(+_+)

免疫力が高まれば、花粉症だけでなく様々な病気を予防することができます。免疫力を高める方法として、毎日の食事が取り入れやすいのではないのでしょうか。

腸は、細菌やウイルスなどへの抵抗力が非常に強い臓器で、「腸は最大の免疫器官」と呼ばれているそうです。腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることで、免疫力を正常に保ち、アレルギー症状を緩和できると考えられています。

納豆やヨーグルト、味噌といった発酵食品によって腸内環境を強くして、免疫力をたっぷりつけて、花粉症に負けず春を楽しんでいきましょう(^_-)☆

バス旅行

12月1日(金)、日帰りバス旅行で淡路島にでかけました。急に寒くなって冷たい風が吹いた日でしたが、ウエルネスパーク五色でうどん打ち体験をして、打ち立てのうどんを釜揚げうどんにしていただきました。と〜ってもおいしく、ホカホカに温まりました！

また、たこせんべいの里で、色々な味を試食し、おみやげもたくさんかって帰りました。



1月の行事

1月13日の土曜日開所は、初詣にみんなで伽耶院へ行きました。

山岳修行者が集った山伏の寺として知られている伽耶院は、歴史的な建造物や宝物の多い由緒ある寺院。当日は静かで寒い日でしたが、しみじみとした風情ある佇まいの金堂や多宝塔などをゆっくりと拝観することができました。

お昼は3班に分かれて、それぞれ丸亀、マクドナルド、いがらし(ローストビーフ丼のお店)で食事をしました(^o^)/

午後からはやすらぎ工房に戻ってカルタ大会をした後、ぜんざいを食べながらフリータイムを楽しみ、お正月らしい一日となりました♪



太郎のマンガコーナー

テスト

