

お腹一杯で大満足！！

10月26日、銀杏荘では「秋の行楽」へ出掛けてきました。大型バスに乗り、くずまき高原牧場へ出発。久慈溪流のとても綺麗な紅葉を見て「葉っぱがオレンジ色できれいだね」と話しながら、季節の移り変わりを感じました。



はやく食べたいな

くずまき高原牧場ではアイスクリーム作りを体験しました。牛乳と生クリームと砂糖をボウルに入れ、氷水で冷やしながらクルクル回します。みんな真剣に取り組みます。すると…アイスクリームの完成です！ソフトクリームより少し柔らかくて、牛乳の味が濃いアイスクリームでした。「思ったより簡単だったね」「おいしかった～」とみんな笑顔でした。

な笑顔でした。

お昼は、山形町に移動し、レストハウス千春でジンギスカンの食べ放題！もくもくとあがる煙を浴びながら、ご飯もみそ汁もジンギスカンもお腹一杯食べました。

お昼を食べた後は、平庭山荘で入浴。大きなお風呂に入って体はポカポカ、心はリフレッシュできた秋の行楽でした。



いただきます



ジンギスカン うまい！

就労継続支援B型事業所 ふらっと！定期便



美味しいよ！

今年もやってきました、リンゴの季節！11月中旬、ふらっとではリンゴの収穫作業を行っていました。利用者の皆さんは、大事に育ててきたリンゴに傷を付けないよう一つ一つ丁寧に収穫していました。収穫したリンゴは、

やませ土風館、マルイチマルシェ久慈店の産直で販売していますので、是非お試し下さい！

また、2018年のカレンダーも販売中です。壁掛け(1冊800円)と卓上(1冊500円)の2種類準備しております。

ご注文は「就労継続支援B型事業所ふらっと」まで TEL:0194-75-4815



新職員・職員の異動のお知らせ

11月から、各事業所に新たに配置された職員を紹介致します。

これまで同様、皆様のお力になれるよう頑張っておりますので、今後とも変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い致します。

共同生活援助事業所クロスハート

就労継続支援B型事業所ふらっと



ハウス潮騒 世話人
嵯峨一江



ハウス潮騒 世話人
坂本千和



職業指導員
櫻基正

インタビュー

今回は6月7日に銀杏荘を退所し、自宅で単身生活をしている**畠山健さん**にインタビューしてきました。退所して半年、自宅での様子や最近の出来事について伺いました。

中塚 今日はよろしくお願ひします。新しい生活はいかがですか？

畠山 快適です。でも、家事とか全部自分でやらないといけないから大変です。

中塚 食事はどうしてですか？

畠山 白米と刺身、肉を食べることが多いです。

中塚 野菜は食べないですか？

畠山 野菜は銀杏荘で食べています。家ではあまり食べないですね。

中塚 そうなんですね。休みの日の過ごし方を教えて下さい。

畠山 買い物とか銀行に行きます。あとは寝ています。

中塚 怪我をしてしばらく入院していましたが、怪我の具合はどうですか？

畠山 まだ痛いですが、脚を引きずって歩いています。

中塚 大変ですね。入院中の生活はいかがでしたか？

畠山 歩けないから不便でした。トイレに行くのも車イスでした…。ほとんどゴロゴロして、暇でした。あと、病院の食事が薄味で物足りなくて、時々売店でカップラーメンを買って食べていました。



畠山健さん

中塚 そうですか。では最後に、今後の目標をお願いします。

畠山 日中活動を卒業したら、就職活動をしたいです。出来れば、八戸か盛岡あたりで就職したいですね。

就職活動に意欲を燃やす畠山さん、どうもありがとうございましたー！

脱・メタボ勉強会

8月31日、銀杏荘では久慈市役所保健師の三角治子さんを講師にお招きし、メタボリックシンドロームについて勉強しました。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満（内臓に脂肪がたまった肥満）に加え、高血糖・高血圧・脂質代謝異常が重なった状態をいい、お腹周りが女性で90cm以上、男性で85cm以上の人はメタボに当てはまるそうです。参加した皆さんは、講師の方が用意した特製のヒモを使い、実際に自分のお腹周りにヒモがまわるか挑戦していました。中には、途中までしかヒモがまわらず、苦笑いを浮かべる利用者さんもありました（笑）。



体脂肪2kg 結構重い…

メタボは放っておくと血管の老化を引き起こし、脳卒中や心臓病などの病気の原因になります。病気にならないためには内臓脂肪をためないことが重要で、暴飲暴食・タバコ・運動不足は脂肪がたまる原因となります。

ではメタボを防ぐにはどういったことに気を付ければ良いのか…？

- ①食事は3食バランス良く食べる
→特に野菜は積極的に摂る（野菜に含まれる食物繊維が糖やコレステロールの吸収をおさえます）。
- ②おやつは控えめに
→菓子パンは食事ではなく超高カロリーのお菓子。日常的に食べるのはやめましょう。



背筋を伸ばして話を聞いています

- ③よく噛むこと
→食事を始めてから満腹になるまで20分かかります。
- ④こまめに運動する
→いつもより歩幅を広くして歩いたり、少しの距離ならなるべく歩いたりする。
- ⑤背筋を伸ばして生活する

月イチセンター

29年度の月イチセンターのテーマはズバリ「公共機関を使って楽しもう」でした。

6月のJR八戸線小中野行き、8月の三陸鉄道宮古行き、9月の市民体育館、11月の市民バスで山根行き…プログラム報告書には、楽しい笑顔が並んでいます。

参加された方々の心にもきっと、様々な思い出が浮かぶことでしょう。時間や予定の決まっているものに自分を合わせるの、なかなか大変だと思うのですが、皆さん難なくこなしていました。

このように月イチセンターでは色々なことに素人として取り組んでいます。これからも定石にとられない企画をしていきますので、参加者を楽しみに待っています。詳しくはセンターだよりで！



美味しい物をたくさん食べ、満足そうな表情

小久慈焼き体験

みなさんは「小久慈焼き」を作ったことがありますか？銀杏荘では講師をお招きし、ほとんどの参加者が初挑戦となる小久慈焼き作りを体験しました。小久慈焼きは、独特の色味と素朴な風合いが魅力。地元・久慈産の粘土から創り出した独自の釉薬を使い、登り窯で焼き上げられます。

湯飲み茶碗やコーヒーカップ、皿の作り方や模様の付け方を指導していただき、何を作るかイメージしながら、いざ制作スタート！ろくろを使わず、粘土をこねて土と対話しながら、世界にひとつしかない、自分だけのマグカップや皿を作りました。あっという間に完成した人や、じっくり考えて細かく模様を付ける人など様々でした。



慎重に…



上手に出来ました

これまでの活動状況

- 9月 月イチセンター 体育館（支援センター久慈）
ふれあい福祉まつり（ふらっと）
- 10月 秋の行楽（銀杏荘）
スポーツフェスタ・結いっこフェスタ（銀杏荘）
- 11月 月イチセンター 温泉（支援センター久慈）
- 12月 忘年会（銀杏荘・ふらっと）



今後の活動予定

- 1月 カラオケ（支援センター久慈）
- 2月 温泉・外食（銀杏荘）
パンづくり（支援センター久慈）



編集後記

今年も気が付いたらもう年末。銀杏荘では先日、市内の会場を借りて毎年恒例の忘年会を行いました。最初は皆さん緊張した様子でしたが、美味しい料理に会話も弾み、どのテーブルからも笑い声が聞こえてきました。もう一つの楽しみであるカラオケは、歌・踊りの両方を披露する方もいて会場を盛り上げていました。会の最後の参加者一人一人が発表する来年の抱負では、それぞれが達成したい目標を掲げて気持ちを新たにしました。引き続き、皆さんの希望を叶えられるように職員もお手伝いをしていきますので、来年もどうぞよろしくお願いいたします。