

遊覧船に乗って

銀杏荘では7月25日、夏の行楽で宮古へ出掛けてきました。
梅雨の時期で天候が心配されましたが、皆さんが楽しみにしていた思いが通じたのか、青空の広がる行楽日和になりました。
浄土ヶ浜ビジターセンターに到着し、海を眺めながら船着き場まで棧橋を歩きました。みやこ浄土ヶ浜遊覧船に乗り約40分の湾内クルージング。出港と同時にたくさんのウミネコが飛んでついて来ます。とてもかわいい目をしたウミネコですが狙いはウミネコパン。手に持ったパンにすごい勢いで食らいついて来ます。
利用者からは「船に乗る事がないから楽しかった」「ウミネコがかわいかった」などの感想がありました。
昼食にお刺身やウ二ご飯などをいただき、宮古の雄大な三陸の大自然を満喫した行楽となりました。



間近でみるウミネコ。ちょっと怖い？



「はいチーズ！」
なかなか似合ってますね

誰でも楽しめる囲碁ボール



力加減が難しい・・・

銀杏荘では6月20日に久慈レクリエーション協会より講師を招いて、ニュースポーツ・囲碁ボールを行いました。
囲碁ボールとは、人工芝マットの上で直径7cmのプラスチック製ボール白黒各10個を木製のスティックで打ち、縦、横、斜めのどれかに5個並べるところを競い合うスポーツです。わかりやすいゲームであるとともに、考えながら打つ奥の深いゲームです。

6つのチームに分かれて、いざ試合開始。初めは、ボールを狙った所に打つのが難しく、マットからオーバーしたり、途中で止まってしまうなど苦戦していましたが、慣れてくるとコツを掴んで狙って打ち、高得点の出る白熱した試合となりました。

利用者からは「力加減が難しかったけど、楽しかった。またやりたい」などの声が聞かれました。



うまく並んだかな？

新職員の紹介

各事業所に新しい職員が着任しましたのでご紹介します。
皆さんとの出会いをとても楽しみにしています。



就労継続支援B型事業所 ふらっと
生活支援員 中村 明美 (なかむらあけみ)
血液型 B型
星座 やぎ座
特技 料理
好物 マグロ・うに

ふらっとは職員も利用者も優しい人ばかりです。なれない作業も皆さんのおかげでなんとか頑張る事ができています。これからもよろしくお願いします。



地域生活支援センター久慈
生活支援員 村田 彩織 (むらたさおり)
血液型 O型
星座 おひつじ座
特技 バレーボール
好物 ラーメン

分からないことも多く、迷惑をかけると思いますが、一つでも多く仕事を覚え、精一杯頑張っていきたいと思っています。皆さんよろしくお願いします。

支援センターの行事あれこれ

5月12日、おおのキャンパスでパークゴルフを楽しんできました。総勢14人、気温11℃、八重桜が見ごろの晴天の下、刈りたての芝の感触を確かめ、張り切ってプレーしていました。



青空の下でのんびりと

グループごとにコースを回り、昼食はそばやラーメンをいただきました。
体力の続く方たちは午後には上級者コースへ！また、ゆったり過ごしたい方は工房を見て回ったり、クラブハウスから牧場の風景を眺めたり、思い思いの時間を過ごしてきました。

7月14日、普代村 まついそ公園に釣りに行きました。久慈も野田も霧雨でちょっと心配でしたが、参加者の皆さんの願いが通じてか、普代では雨に降られることも無く快適に行事を楽しむことができました。普段から趣味で釣りをしている方も何人かおり、現地ではそれぞれポイントを見つけ、当たりを待っていました。



釣ったぞ～!!



共同生活援助事業所クロスハート ハウス潮騒
世話人 小倉 カノ子 (おぐらかのこ)
血液型 A型
星座 しし座
特技 お菓子作り
好物 ケーキ

雑な性格なので、丁寧に仕事をしようという心がけて頑張ります。よろしくお願いします。

知って防ごう熱中症

気温の高い環境にいて体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。

気温が高い日々が続くこの季節は、体調を崩す方が急増するシーズンです。熱中症と聞くと、炎天下でスポーツをしたり、無理な作業をしたりすることで起こると考えている人も多いでしょう。しかし実際には屋内や、日常生活の中で起こる熱中症も多くあります。

特に高齢者や乳幼児は、エアコンのない室内や風通しの悪い場所にいると、あまり動かず静かにしている時や、寝ている時などにも熱中症を起こす危険もあるため、気を付けましょう。こまめに室温を測り、風通しや服装に注意して過ごすことが大切です。

暑い日でも出かけたり、作業しなければならないことはあるもの。そんな時にあなたを守る【5つのポイント】があります。

- ① こまめな水分・塩分・糖分補給
- ② 涼しい服装と日傘・帽子の使用
- ③ 扇風機、エアコンの上手な利用
- ④ バランスの良い食事と十分な睡眠
- ⑤ 冷たいタオルや保冷剤の活用



熱中症は、重症化すると命にかかわることもあるこわい症状です。毎日の生活のなかで、涼しく過ごす工夫やこまめな水分補給を心がけましょう。また、寝不足、疲れがたまっている、風邪気味、食事抜きなど、体調が悪いときも熱中症になりやすいため、十分な栄養と休養をとり、健康管理を心がけることも大切です。



岩手県障がい者スポーツ大会

6月1日、第21回岩手県障がい者スポーツ大会が盛岡市内で開催され、銀杏荘から小野寺賢郎さん、石崎俊明さん、斎藤光雄さん、佐々幸子さんの4名がボウリング競技に出場しました。

最初は緊張していた様子でしたが、徐々に同じグループのメンバーやスタッフと話をしたり、時折笑顔を見せるなど、リラックスしてプレーしていました。



精一杯がんばりました！

小野寺さんは試合前「自信がない」と話していましたが、連続でスペア、ストライクを決め、初出場ながら2位を獲得しました。



高得点目指して

佐々さんは順調に得点を重ねていき、後半からだんだん疲れが見え始めたものの、結果、見事1位に輝きました。

皆さん、楽しんで参加でき「次こそは入賞したい」と来年の大会に向け意欲を見せていました。

就労継続支援B型事業所 ふらっと！定期便

就労継続支援B型事業所「ふらっと」では、現在、ナス、ピーマン、地きゅうりの収穫時期を迎えています。今年の夏は真夏日が続き、どんどん育っていく野菜の収穫、選別、出荷に大忙しです。また、秋の収穫に向けて白菜の苗の定植作業もはじまりました。



集中して作業します。



採れたて新鮮！

他にも現在、畑には、じゃが芋、ネギ、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃなどが収穫に向け順調に育っておりもう少しで収穫できます。

「ふらっと」で栽培した野菜は、マルイチマルシェ久慈店、産直まちなか(土風館内)にて販売しています。

これまでの活動状況

- 5月 春の行楽 (銀杏荘)
- 5月 パークゴルフ (支援センター久慈)
- 6月 岩手県障がい者スポーツ大会
- 6月 レクリエーション大会 (銀杏荘)
- 7月 夏の行楽 (銀杏荘)
- 7月 釣り (支援センター久慈)
- 8月 門前地区盆踊り大会



今後の活動予定

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



編集後記

今年の夏は岩手県内でも猛暑続きで、誰かと会うたびに、ため息交じりに「暑いですね～」が定番の挨拶となったのではないのでしょうか。

さて、久慈秋祭りも近づいてきました。大迫力の山車やお神輿など、見どころがたくさんありますが、祭りと言えば私は屋台のたこ焼きですね。

朝晩少し肌寒くなってきましたのでくれぐれも体調管理にはお気を付け下さい。

小坂・清水