

♪ サポランド News ♪

2021.10月号
VOL.19

【発行】 特定非営利活動法人 在宅支援センターサポートランド二十一

〒819-0373 福岡市西区田尻 2707-3 TEL・FAX (092) -807-4477

在宅支援センター
ひだまり

〒814-0162
福岡市早良区星の原団地32-104
TEL092-874-5003
FAX 092-874-5009
Email hidamari33@sand.ocn.ne.jp

障がい福祉サービス事業所
わくわくランド

〒819-0383
福岡市西区周船寺 3-3-1
TEL092-834-9963
FAX092-834-9964
Email wakulandworks@yahoo.co.jp

今津特別支援学校 放課後等支援事業
ほのぼのルーム

〒819-0165
福岡市西区今津 5413(今津特別支援学校内)
TEL092-806-8182
FAX092-806-8182
Email honobono@dune.ocn.ne.jp

各事業所の活動は <https://www.support-land21.com> で紹介しています。

ニュース・ブログ等更新していますので、毎日ワンクリックのご支援をお願いします☆

★わくわくランド★



今月より緊急事態宣言が解除となりました。感染者数も少なくなってきましたが、専門家の話では11月頃にまた増えてくると予測されています。時期的にも過ごしやすい気候となりましたので、少しの間ではありますが、溜まったストレスを少しでも発散できるよう、感染予防を徹底しながら、室外の活動を増やしていけたらと思います。

先日、西日本新聞民生事業団様から昨年同様にお力になれないかのご連絡がありました。コロナウイルスの影響がまだ続いている中で、こういった形で支援して下さい、心から感謝致しております。メンバーさんには見舞金という形でお渡しさせて頂きました。今後もコロナウイルスの影響は続いています。支援して頂くばかりではなく、私たちも少しでも工賃をお支払いできるよう頑張っていきたいと思います。

障がい福祉サービス事業所 わくわくランド
施設長 小林 潤也

★ご寄付を頂きました★

西日本新聞民生事業団 様 田中亮二 様

日頃よりわくわくランドへのご支援をありがとうございます。

10月の予定

- 2日(土) だるま落とし
- 9日(土) カーリング
- 16日(土) ストーンペイント
- 23日(土) ストラックアウト
- 26日(火) 早帰り(～14:00)
- 30日(土) 壁飾り作り



11月の予定

- 3日(水) 文化の日(わくわく休所)
- 6日(土) やまくずし
- 13日(土) 輪投げ大会
- 20日(土) スノードーム作り
- 23日(火) 勤労感謝の日(わくわく休所)
- 25日(木) 早帰り(～14:00)
- 27日(土) 壁飾り作り





わくリンピック



WAKU 2021

11日(土)は、『わくリンピック』を開催しました☆今回の競技はボッチャ！チーム戦や個人戦をおこない、白熱したバトルが繰り広げられました★聖火リレーでは、手作りの聖火を持って外を走ったり、隣の人に聖火を渡しながらか聖火台に点火！！
オリンピック気分を大いに味わい、みなさん楽しそうな表情でした(^_^)



今月のスタッフ紹介

名前：惣津 博子
誕生日：6月24日
好きな食べ物：焼き鳥
好きな俳優：ヒョン・ビン♡
一言：焼き鳥、ビール最高～♪



☆わくわくランド紹介動画☆

<https://youtu.be/WmBhcyF0Pil> で検索。もしくは右の QR コードへ！



朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる今日この頃、緊急事態宣言も解除となり、公共交通機関を利用した移動支援の利用も行き先に関しては、ご相談させていただく場合もありますが、再開となりました。

しっかりと感染対策をしながら、日々の息抜きの為の余暇、楽しい時間が過ごせるような活動ができればいいなあと思います。

ひだまり 吉村 麻衣子

ヘルパーミーティング 体調管理力

新しい生活様式による日常が始まり、これまで以上に能動的な体調管理への取り組みが求められるようになりました。例えば、毎朝検温をするのも、バランスのよい食事を心がけるのも、あるいは手を清潔に保つのも自分のためであり、大切な人のためということになります。自分の体の状態を知り、メンテナンスをする、それがこれからの時代に必要な「体調管理力」になります。

体調管理を能動的に行うために、正しく知っておきたい5つのテーマがあります。

それは「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」「環境」です。

いずれも毎日の生活に関わるもので、今月はその中の「食事」について3つのポイントを用意しました。カラダのもととなるのは、毎日の食事です。

適量をバランスよく食べるというのが基本、さらに食材や栄養素についても知っておくと、「体調管理力」向上に役立ちそうです。

健康的な食生活を送るために、学んでおきたいポイントとは…。



POINT



身体の基本となる5大栄養素とは。

5大栄養素とは、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル。

タンパク質は肉の赤身や魚、大豆に、脂質は肉の脂身やバターに、炭水化物は米や小麦に多く含まれます。ミネラルやビタミンは野菜や果物、キノコ類などに含まれます。バランスよく摂取するのが体調管理の第一歩です。

身体を潤すためには必要な成分がある。

体内の水分、つまり体液には電解質（イオン）が含まれています。水分ばかりを摂取していると、その濃度が薄くなりバランスが崩れてしまいます。それを一定に保つためには、水とともに電解質も摂取するのが大切。乾燥が厳しくなるこれからの季節、特に気をつけたいポイントです。

発酵食品はやっぱりすごいのです。

「冷えは万病のもと」とも言われるように、身体を冷やしすぎると様々な不調を引き起こすと考えられています。発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、体を温めます。発酵食品として代表的なものは、味噌や納豆、醤油、漬物、チーズなどがあります。+



ほのぼのルーム



中秋の名月・・・大きな美しいお月様が輝きました。「うさぎさんがお餅をついているよ」と言いながら、すすきを飾り、お団子を食った夜を懐かしく思い出します。これからは、少しずつ夜が長くなっていきますね。大好きな本を読んだり、おいしいものをいただいたり、秋には秋の楽しみがあります。何かやってみたいことがありましたら、スタッフまでお申し出ください。長かった緊急事態宣言下、行動制限があり、できないことが多く、児童生徒の皆さんはストレスを感じられた事も多かったと存じます。10月になりましたら、少しずつ緩和されていくと思いますので、いろいろ工夫しながら、楽しく過ごせるように頑張っていきたいと思います。

今月は「家族としての役割」について考えてみたいと思います。児童生徒の皆さんは障がいがある、お手伝いすることができなくても、その存在自体が、家族を一つにまとめることができます。平凡でも笑顔があふれる日々が、ささやかな幸せを運びます。「足りないものを数えるのではなく、今あるものに感謝する」このプラス思考にいろんな場面で私たちは救われます。障がいのある人たちはいろいろなことを私たちに教えてくれます。気づき、学び、動くために、その思いを想像し、家族の一員として尊重できるように取り組んでいきたいと思います。

ほのぼのルームの預かりが、少しでも皆さんのお役に立つようにスタッフ一同、頑張っていきたいと思います。

放課後等支援事業 ほのぼのルーム

管理責任者 山口孝太

活動のテーマとしては、一人一人の安全の確保を基本に、さらに「心地良さ」を主題として取り組んでいます。光・風・音楽・笑顔・温かい声かけなどを通して、楽しく安心して過ごせる環境の調整を大切にしています。

【活動紹介】



スイカはもっと右よお～！



えいっ！ やあ！



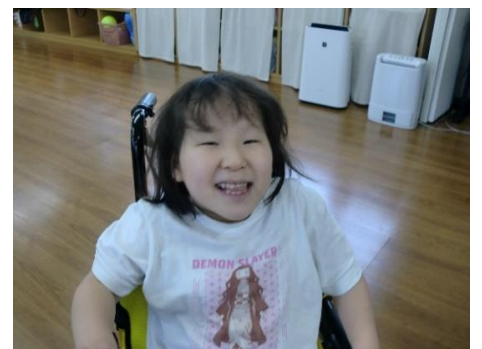
甘い、おいしい！



お野菜を切っています。



みんなで雑談中！！



新しいお友達、よろしく！