

♪ サポランド News ♪

2021.11月号
VOL.20

【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
福岡市早良区里の原団地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★



インフルエンザワクチンの接種時期となりました。去年はマスク・手洗い、三密を避けること、緊急事態宣言などコロナウイルスの感染予防がインフルエンザの予防ともなり、感染減少となったようです。現状、感染者数が減っていることもあり、これから旅行や外出が去年よりも活発になるかと思われます。また少しずつ私たちの意識も低くなってきているように感じます。このままコロナウイルスとインフルエンザが同時に流行してしまうと医療は大変なことになってしまいます。なるべく多くの方がインフルエンザの予防接種を受け、コロナウイルスもインフルエンザも感染拡大しないようにしていきましょう。

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★

福岡特別支援学校 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。

11月の予定

- 3日(水) 文化の日(わくわく休所)
- 6日(土) やまぐずし
- 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



12月の予定

- 4日(土) クリスマス飾り作り
- 8日(水) 忘年会(リモート)
- 11日(土) 歌合戦
- 18日(土) クリスマス会
- 22日(水) 早帰り(～14:00)
- 25日(土) 壁飾り作り
- 29日(水) 冬季休所(わくわく休所)
- 30日(木) 冬季休所(わくわく休所)
- 31日(金) 冬季休所(わくわく休所)

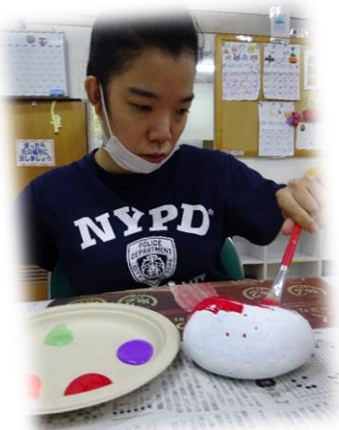




ストーンペイント



16日はストーンペイントを行いました！皆それぞれ、おにぎりだったり、バカ殿だったりキャラクターなどの個性あふれる作品がいっぱいできました☆皆真剣な表情で、塗っていました☆



今月のスタッフ紹介

名 前：吉村 久美子
誕生日：12月14日
好きな食べ物：生姜、刺身
好きな俳優：杉野遥亮
一言：食べることが大好きです♡



☆多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！



朝晩と日中の気温差が大きくなり、夕方の支援終わりの外の暗さに季節の変わり目を感じる
今日この頃、引き続き日々の体調管理に気を付けながら過ごしていただけたらと思います。
先月は久しぶりに移動支援で、地下鉄に乗ってお出掛けできて楽しかった！とお声を頂き
心豊かに過ごせる余暇活動の提供ができて良かった♪と思いました。 ひだまり 吉村 麻衣子

ヘルパーミーティング 体調管理力

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
今月は「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」「環境」の中の「運動」
についてお伝えできたらと思います。

健やかなカラダに運動は欠かせません。とはいえ急な運動やオーバーワークで
身体に負担をかけすぎるのも本末転倒になってしまいます。



運動の強度や頻度、鍛えるべき筋肉について知ることは『体調管理力』基礎知識の一つです。

POINT

健康のための運動の目安を知っておこう。



息が弾み汗がにじむ程度で、週60分（1回30分以上、週2回以上）がひとつの目安
になります。

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンにした厚生労働省の国民運動、
「スマートライフプロジェクト」でも推奨されています。

ポイントは運動習慣を身につけることなので、カラダの調子をみながら無理なく行いま
しょう。

たとえばこんな運動が体調管理に◎。



一般的に激しい運動を続けると体調は低下し、かえってパフォーマンスを落としてしま
うリスクが高くなります。コンディションを維持するには、日常的にほどよい負荷をカ
ラダにかけることが大切です。

例えば、はや歩きのウォーキングなどが最適です。通勤通学の際に習慣づけるのも良い
でしょう。

生活の質によい影響を与える筋肉がある。



人のカラダには約400の筋肉があります。その中でも日常動作の基礎となるのが、大
腿四頭筋、大臀筋、腹筋群、背筋群です。

つまり太ももの前とお尻とお腹と背中の中の筋肉です。

歩行や姿勢の維持などに大きく関わるため、これらの筋力を日常的にメンテナンスする
ことが、「QOL（QUALITY OF LIFE＝生活の質）」の向上にも影響します。



ほのぼのルーム



秋が深まり、朝夕は冷え込んできました。気候の変わり目なので、風邪などひかれませんよう、気をつけてお過ごしください。

さて、ほのぼのルームでは、新しく利用してくださる方も増えて、ますます賑やかで元気な声が響いています。少しずつ、屋外にも出て、ドライブに行ったり、さつまいもを掘りに出かけたりと、季節の行事を楽しめるようになってきました。新型コロナの感染数は、ずいぶんと少なくなってきましたが、少しずつ日常に戻りながらも、感染防止の対策は緩めないように努力していきたいと思います。マスク、手洗い、消毒、換気など、できることをしっかり頑張っていきます。

さて、今月は「コミュニケーション」について考えてみようと思います。コミュニケーションには 伝達する後ろに共有のコミュニケーションが存在すると言われています。言葉だけではなく感覚を通して、そして伝わった事の共有によってその信頼が深まっていきます。伝わることの嬉しさ、理解してもらったことへの安心につながっていきます。私たちは明るく楽しく「共有の場」を提供できるように観察と支援を頑張っていきたいと思います。今月もよろしくお願いします。

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】



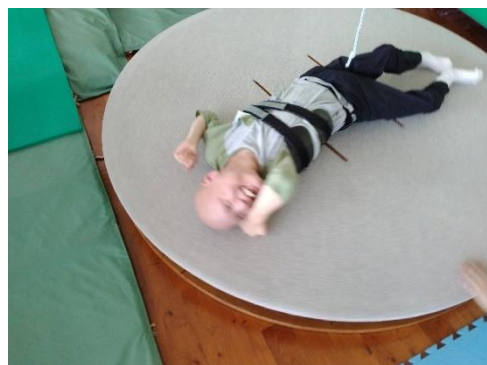
海を見に行ったよ～！



玄海国定公園、キレイです！



お散歩は楽しい



クルクル回して～もっと～！



ちょっと演奏をしています(^_-)☆



足浴中で一す！