サポランド News

2021.12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★



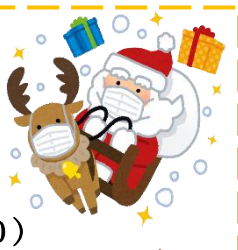
朝夕は冬を感じる寒さですが、昼間は上着がいらないぐらい暖かい日が続いています。ちょっとした油断で体調を崩しやすくなっていますので、皆様も体調管理には十分にお気をつけ下さい。

つい先日、新型コロナウイルスの新規変異株“オミクロン”が発見され、注目されています。専門家の意見の中には、南アフリカの感染の波(感染者が増えたり、減ったり)がたまたま増加の時期にオミクロンが発見されたため、感染力が強いのでは？と注目を浴びただけと言う方もいらっしゃいます。まだ不明な点が多く、これから色々と判明してくるかと思いますが、どんな特性のウイルスであれ、私たちは今まで通り、情報と冷静に向き合い、一人ひとりができる対策を続けていくことが大切です。特に冬は他のウイルスも活発になる時期ではありますので、皆さんで感染予防を心がけるようにしましょう。

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

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。

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）



１月の予定

１日（土）冬季休所（わくわく休所）
２日（日）冬季休所（わくわく休所）
３日（月）冬季休所（わくわく休所）
８日（土）新年会
１０日（月）成人の日（わくわく休所）
１５日（土）風船バレー
２１日（金）早帰り（～１４：００）
２２日（土）写真立て作り
２９日（土）壁飾り作り

コスモス

１０月から１１月にかけて、コスモス畑にお散歩・ドライブへ行きました(*’▽’)
広～いコスモス畑の中に入ってみたり、たくさんのコスモスと写真を撮ったり、自分の携帯で記念撮影したりと、みんなで季節の花を楽しみました(*’ω’*)














今月のスタッフ紹介



名　前：菅　浩隆
誕生日：５月５日
好きな食べ物：ハンバーグ
好きな俳優：福山雅治
一言：年甲斐もなく、はしゃぎます♡



☆彡わくわくランド紹介動画☆彡
https://youtu.be/WmBhcyF0Pil で検索。もしくは右の QR コードへ！

在宅支援センターひだまり

今年もあっという間に年末を迎えようとしています。昨年に続き、コロナウイルスによる緊急事態宣言などの制限の中で、どんな過ごし方ができるのか試行錯誤した一年だったなぁと思います。

同時にこのような状況の中、当法人・事業所の感染予防対策にご理解とご協力をして頂きながら利用していただいている利用者様、感染拡大しないよう細かいところまで配慮をしていただきながら支援に入っていただいているヘルパーさんに感謝の一年でもありました。来年こそ、みんなでワイワイできますように！！！

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「睡眠」について
お伝えできたらと思います。
心地よく眠り、すっきりと目覚めるという質の高い睡眠は、それから始まる一日を、
きっと充実させてくれます。
カラダと脳、それに心もしっかり休めるために、知っておきたい睡眠との向き合いかたがあります。

POINT



体内時計を整えて快眠を目指そう。

睡眠の質は体内時計に影響されます。体内時計には光に調整される主時計と
食事の刺激によって調整される末梢時計があり、その２つのペースを整えることが、睡眠の正しいリズムにつながります。例えば、朝起きたら日光を浴びながら朝食をとる。
そんな一日の始まりの習慣が、体内時計を整えるためにも効果的です。

寝だめは時差ボケのもとになることも。

休日はつい平日よりも長く寝てしまいがちですが、寝だめをしても、脳は休まりません。
それどころか「ソーシャル・ジェットラグ」といい、時差ボケ状態になってしまい、そのズレは３日間続いてしまうこともあるそうです。
平日も休日も７時間を目安に、睡眠時間を一定に保つのが、体調管理のためには大切です。



パワーナップの正しいとりかた。

パワーナップとはアメリカの社会心理学者が提唱した「積極的仮眠」のことです。
昼間の短時間仮眠、つまり昼寝です。
その正しい方法とされているのが、25分の休息の時間をとり、20分を睡眠、
５分を睡眠からの覚醒にあてるというもので、脳やカラダの疲労を効果的にケアできるとされています。



ほのぼのルーム





師走に入り、クリスマスイルミネーションが点灯され、街にはわくわくとした賑わいが戻っています。
皆様におかれましては、ますますご清栄の事と存じます。新型コロナの感染数もずいぶん減少してきました。このまま収束をしていってほしいと願っています。
時がたつのは早いもので、新しい生活様式の中でも、(十分とは言えませんが)充実して過ごす事ができ本当に良かったと思います。また、季節の行事を楽しみながら、元気に過ごす事ができたのも、皆様のご協力のおかげと心より感謝申し上げます。児童生徒の皆さん一人一人の個性を大切に、ほのぼのルームで笑顔いっぱいで過ごせますよう、支援員一同、これからも頑張っていきたいと思います。

小さきは小さきままに　折れたるは折れたるままに　コスモスの花咲く　（昇地　三郎）

福岡市南区「しいのみ学園」の創設者である昇地三郎先生の理念を垣間見る「和歌」をご紹介します。この和歌は障がいのある子どもたちに注がれた昇地先生の深い慈愛を感じることができます。
命の尊さ、素晴らしさ
たくましさを思いながら、一人一人の花が個性豊かに美しく咲いていくように願っています。

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】


周船寺のコスモス園です


コスモス、奇麗ね　(^_-)-☆


青空とコスモス　なんて素敵！


ヤッホ～　気持ちいいんだけど～


ヨイショ！ヨイショ！大きな芋が…


チューリップの球根を植えています