サポランド News

2022.3月号
VOL.22

【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★

朝夕はまだ寒さを感じ、日中は上着がいらないぐらいに暖かくなりました。こんなにも一日の中で気温差があると気づかないうちに体力が奪われています。体調を崩しやすくなっていますので、十分な睡眠、栄養ある食事を心がけるようにして下さい。また、花粉の時期にも入ります。例年、花粉症に悩まされている方は大丈夫と思いますが、初めて発症される方は、体のダルさ・咳・くしゃみ・鼻水などコロナウイルスの症状と似ていますので、間違わないようお気を付けください。

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

寄付を頂きました
生田 由美子　様　　／　　イオン伊都店　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。

３月の予定

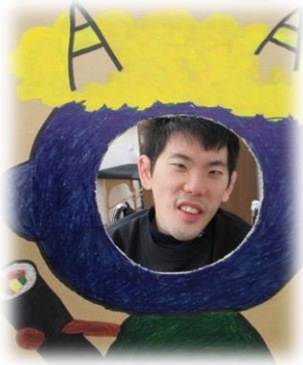
５日（土）わにわにパニック
１１日（金）臨時休所（わくわく休所）
１２日（土）臨時休所（わくわく休所）
１９日（土）果物狩り
２１日（月）春分の日（わくわく休所）
２４日（木）早帰り（～１４：００）
２６日（土）壁飾り作り

４月の予定

１日（金）年度初め休所（わくわく休所）
２日（土）ストラックアウト
９日（土）春の大運動会
１６日（土）粘土工作
２２日（金）早帰り（～１４：００）
２３日（土）モルック
２９日（金）昭和の日（わくわく休所）
３０日（土）壁飾り作り

★日中活動

今月は、２月の日中活動の様子をご紹介します☆２月と言えば・・・節分ですね！
各事業所に突然現れた鬼・・・みんなで豆まきをして退治をしました！また、節分にちなんだレクリエーションもおこない、メンバーさん・鬼さん一緒にみんなで仲良く、大いに盛り上がりました(^^)/



今月のスタッフ紹介

名　前：國友　大二郎

　この度、２人の家族（男児、女児）を授かることができました。初めての育児、双子ということもあり、３月から育児休暇を頂くこととなりました。
復帰した際には、今まで以上に、家庭に仕事に精進して参りたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

☆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

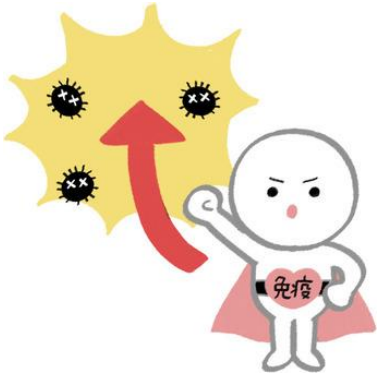
グッと冷え込んだと思ったら、暖かくなったり…と気温の変化や、朝と昼との温度差に体調を整えるって難しいなぁと感じます。とにかく、利用者さんもヘルパーさんも、みんながしっかり食べてよく寝て、毎日を元気に過ごせますように！！と思います。　　ひだまり　吉村　麻衣子

ヘルパーミーティング

免疫力を高める食べ物とは？

未だ終息の気配がない新型コロナウイルス対策として、自らの免疫力を高めるための食べ物をランキング形式でご紹介します。今月は10位から5位！！

毎日の食卓への一工夫で、身体からウイルスを追い出しましょう！



第10位！　わかめ

わかめに含まれる水溶性食物繊維とタケノコなどにある不溶性食物繊維をいっしょに摂るとより効果的です。

第9位！　ブロッコリースプラウト

1日 20g食べると抗酸化作用が 3 日続くとされていて 3 日に 1 パック食べるのがおすすめです。

第8位！　レバー

牛、豚、鳥。偏らずバランスよく食べると理想的です。 牛乳につけておくと臭みもとれます。

第7位！　みそ

みそに含まれる酵母などの菌は、熱に弱い味噌汁をつくる際は沸騰させないように注意しましょう。

第6位！　きのこ類

しいたけ、しめじ、えのきたけには、免疫調整作用があり、β グルカンが豊富に含まれています。

第5位！　にんにく

殺菌、解毒、血行促進作用があり、免疫細胞を活性化させます。豚肉といっしょに温めて摂ると効果抜群！

ほのぼの通信

　桃の節句、各ご家庭にはおひなさまが飾られる時候になりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？コロナの感染が拡大しており、いろいろなところで感染者がでています。いつ身近にコロナが入るかわからない状況です。基本的な感染対策を今一度徹底し、スタッフも 3 回目のワクチン接種を早めに完了するなど、今できることを行いながら、日々の感染防止を丁寧に行って行きます。体調の変化等ありましたら、お早めにお知らせください。児童生徒の皆さん、ご家族の皆様、第 6 波を無事に乗り越えていただきますよう、祈っています。

　さて、今月は音楽の効能についてふれます。音楽は脳の様々な領域を刺激し、子供たちの脳の発達に大きな役割を果たすといわれています。また、音楽は悲しみを癒すこともあり、痛みを抑える作用もあります。音楽が身近にあることで、日々の心の安定が期待できます。好きな音楽を聴けるように務めましょう。
どんなジャンルの音楽も、聴く人にとって心の栄養になりうると言われています。「ほのぼのルーム」でも音楽は積極的に取り入れていきたいと思います。

　四季折々の行事を楽しんで行えるように、いろいろ考えていきますので、ご要望等ございましたら、ご遠慮なくスタッフの方までお知らせください。今月も皆で頑張っていきましょう。

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】

ちょっと寒かったけど気持ちいい！

外に行くのが大好きです！

ほっぺを風がくすぐる～♬～

ふくはうち～健康ですごせますように

鬼は外～　コロナも外～

黒ひげドッカン！そこ危険！