

♪ サポランド News ♪

2022.4月号
VOL.23

【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★



新たな年度を迎え、わくわくランドにも新しいメンバーさんが通所されるようになりました。わくわくランドでは“入所式”を行い、新たな門出を祝っておりましたが、今年もまだ新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自粛させて頂き、各事業所(周船寺・田尻・賀茂)をZOOMで接続して、密をさけて行おうと思います。昼食はいつもより豪華になっていますので楽しみにして下さい。

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

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。

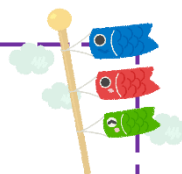
4月の予定

- 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



5月の予定

- 3日(火) 憲法記念日(わくわく休所)
- 4日(水) みどりの日(わくわく休所)
- 5日(木) こどもの日(わくわく休所)
- 7日(土) 人生ゲーム
- 14日(土) ゴルフ大会
- 21日(土) お菓子作り
- 25日(水) 早帰り(～14:00)
- 28日(土) 壁飾り作り



★レク & 日中活動

今回のレクリエーション紹介は、「わにわにパニック」です(^)各事業所、ワニが大量発生！？
みんなでおもちゃのハンマーを手に取って、レッツ、ワニ退治！みんな汗をかくほど、頑張りました★中には、ワニさんと仲良しになったメンバーさんもいらっしゃいました(*'▽')



続いては、ネギ掘り&ブロッコリー収穫のご紹介です☆今津のネギ農家さんよりご招待頂き、
収穫体験をしてきました★大きなネギにびっくり！みんなで力を合わせてネギを収穫させていただきました(^)ブロッコリーは田尻でみんなで大事に育て、立派なブロッコリーに育てました★



今月のスタッフ紹介

名前：森 真里
誕生日：1月8日
血液型：A型
好きなこと：野球観戦
一言：ホークス優勝！
甲子園最高！



☆多わくわくランド紹介動画☆三

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



新年度のスタート4月、気持ちを新たにして毎日の生活を送りたいものです。
まだまだ心配事も多い時ですが、明るい陽光の下、お花見をしたり、お散歩したり、美味しいものを食べたり、上手に気分転換しながら過ごしていきましょう。
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？

そもそも免疫力とは…生物が健康な状態で生きていく為に、自分の細胞とそうでない細胞（ウイルスなど）を判別し自分の細胞以外から身体を守ることをいいます。

そして自分の細胞とそうでない細胞を見分ける力やウイルスに抵抗する力、過剰に抵抗した結果起こる炎症反応を鎮める力などをまとめて免疫力と呼びます。

免疫力を高める食べ物、今回は4位から1位！！

第1位 ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌の代表格です。

腸内環境を整えて、免疫力を高めてくれます。キウイやバナナ等の食物繊維が豊富なものと合わせ

るとベストです！

第2位 納豆



納豆菌も、腸内環境を改善してくれます。また、元々食物繊維も豊富なので、免疫力を高めるに

はダブルで効果的！タレやからは、かき混ぜて納豆がふっくらして面積が広がってから入れるこ

とで舌がうまみ成分と触れる部分も増え美味しく感じるそうです！

第3位 生姜



内臓温度が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。そこで、内臓温度を上げるとい

えばショウガ！

温めると強い殺菌成分がでるので、紅茶に入れてもいいですね。

第4位 長ネギ

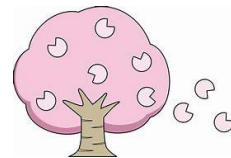


白い部分の中心や青い部分の内側が免疫調節力を最適に保ちます。煮ると栄養素が死ぬので、

焼きネギがおすすめです。



ほのぼのルーム



うらかな春の陽気に包まれて、新しい出会いにワクワクドキドキする季節になりました。
クラスが変わり、新しい先生やお友達と一緒に、これからの学校生活を楽しく過ごしてください。

ほのぼのルームでは、5名の卒業生を見送り少し寂しくなりました。

さて、先月は今津にお住いの方より、「ネギ掘り」のご招待をいただき、3回に分けて、みんなでネギ畑に収穫に行ってきました。とても立派なネギで、甘くて美味しくてびっくりしました。鍬で土を掘り、スコップで土を起こしました。「ここ、ここすわって…。手袋してネギの白いところ持って…ヨイショ!」「うわ～大きい～」「すご～い」と笑顔がいっぱい、ついつい夢中になってしまいました。ひもをつけて引っ張った人もいました。自然に触れる体験は楽しくて貴重です。本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

今津の「わくわくらンドの畑」にはもうすぐ玉ねぎができます。来月は玉ねぎ掘りを計画しています。地域の中で、地域に親しみ、地域の方々と共にあるのは、本当に恵まれているなあと思います。これからも今津の中できらりと光る私たち「ほのぼのルーム」でありたいと思います。

放課後等支援事業 ほのぼのルーム

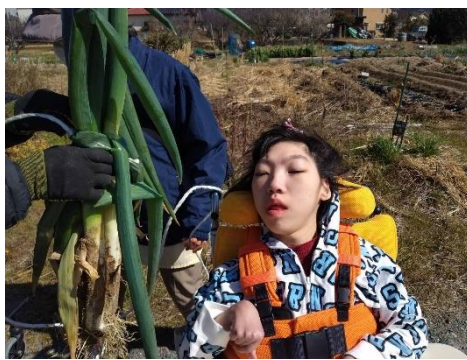
管理責任者 山口 孝太

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】



ネギ掘りははじめて…よ(^^)/



すご～い、大きい!



大きなネギ、とつたど～(^_-)-☆



お天気がいいので、散歩です。



ここは見晴らしがいいのです。



滑走しま～す(^^♪