サポランド News

2022.10月号
VOL.29

【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★

日中の気候も過ごしやすくなり、日に日に秋が深まってきております。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

先日、保険会社で有名な「第一生命」よりご寄付を頂きましたのでご紹介させて頂きます。毎年、地域の企業や施設に寄付をされているとのことで、「第一生命　労働組合　福岡総合支部」の選考により、今年はわくわくランドを選んで頂きました。心よりお礼申し上げます。設備整備や備品等の購入など、利用者さんのためになるよう使わせて頂きます。

今月より健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されました。ニュース等では従業員１００名以上とよく言われており、私の周りでも「今までのように働けない！」と耳にします。しかし、正式には「被保険者(短時間労働者を除く)の総数が常時１００人を超える事業所」となっています。務めている会社に従業員が多くても、被保険者の人数を満たしていない事業所では２０時間以上働いても保険の加入は必要ありませんので、間違わないようにして下さい。

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

★ご寄付をいただきました★

田中　亮二　様

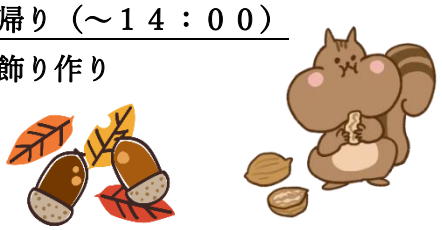
日頃よりわくわくランドへのご支援をありがとうございます。

１０月の予定

１日（土）パネルリバーシブルゲーム
２日（日）ぴあマルシェ バザー出店
７日（金）臨時休所
８日（土）臨時休所
１０日（月）スポーツの日（わくわく休所）
１５日（土）秋の運動会
１６日（日）西区まるごと博物館 バザー出店
２２日（土）スイートポテト作り
２６日（水）早帰り（～１４：００）
２９日（土）壁飾り作り

１１月の予定

３日（木）文化の日（わくわく休所）
５日（土）車椅子ホッケー
１２日（土）ハンドスピナー作り
１９日（土）ボッチャ大会
２３日（水）勤労感謝の日（わくわく休所）
２５日（金）早帰り（～１４：００）
２６日（土）壁飾り作り



プラネットボール

１０日（土）は、プラネットボールレクリエーションをおこないました★わくわくでは初めておこなうレクリエーションです★宇宙に模した段ボールに穴を開けて、ボールを入れていくゲームです！しかし…中にはボールがすっぽりと落ちてしまうブラックホールの穴も！みんなで協力してボールを落とさずに段ボールを動かしたりと、とっても盛り上がったレクリエーションでした(*’▽’)

今月のスタッフ紹介★

名　前：藤本　圭一郎
誕生日：９月２６日
好きな食べ物：肉！！
趣味：筋トレ、歯磨き！
一言：健全な肉体に健全な精神が宿る！

☆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

台風が去ると少し肌寒くなり、日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。
行楽にスポーツ、読書となにをするにも良い季節、引き続き感染対策を心かけながら
ではありますが、心地よい季節を満喫しましょう♪　　ひだまり　吉村　麻衣子

ヘルパーミーティング

秋バテ

過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいはずの秋になったのに…カラダがダルイ…疲れがとれない…

やる気がでない…そんな症状に心当たりがある方はもしかしたら秋バテかもしれません。

秋バテはなぜおきる？

秋バテの原因は『秋の大きな変化』と

『夏の疲れ』にあります。カラダは自然環境と

バランスを取りながら健康を保っているため、

気候の変化に合わせてカラダも順応していか

なければ！と頑張っています。ですが、日中はまだ夏を引きずったように暑いのに、

朝晩は冷えるので、カラダも体温調節に必死です。そんな秋の始まりに、夏の疲れを残して突入

してしまうと、カラダは悲鳴をあげてしまい秋バテの症状がでてしまいます。

秋バテ チェックリスト

① からだがだるく疲れやすい
② 頭がぼんやりする
③ 食欲がない
④ 朝すっきり起きられない
⑤ 不眠気味でなかなか眠れない
⑥ 頭痛や肩こりがある
⑦ 胸やけや胃もたれがある
⑧ めまいや立ちくらみがする

出典：LION「バファリンルナ i」

3つ以上
あてはまったら
要注意！

秋バテの予防法と解消法は？

秋バテにならないためには、夏の疲れをリセットし変化に対応できるだけの体力をつけることが大

切です。そして、秋は本来であれば胃腸のコンディションが良くなる季節、カラダを動かす原動力

は食べ物です、旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけではなく、その季節のトラブルに対応した

嬉しい働きがたくさん詰まっているので日々の食事の中に積極的に取り入れていきましょう。

ほのぼのルーム

実りの秋、食欲の秋、読書の秋・・・皆さんの秋は、どんな秋でしょうか？日頃より、「ほのぼのルーム」の活動にご理解ご協力を賜り、ありがとうございます。 大きな台風が去っていきましたが、日本全国を縦断したことで、各地に大きな被害が出ました。被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。緊急時の避難については、お住いの町内ごとに取り組みがあるとは思いますが、いざという時の対策を前もって準備しておく大切さをつくづく感じています。公民館等に避難しても、自分の飲料、食料などはすぐには提供されないようです。自分の分、家族の分などはしっかり準備しないといけません。

深夜に移動することは危険も伴いますので早めの判断が必要になります。今一度、家族で話し合い、しっかり対策をする事を見直してみてください。

さて、ほのぼのルームでは、屋外に出る機会を増やし、太陽や風の気持ちよさ、自然にふれるのびのびとした気持ちよさを大切に活動しています。わくわくランドの畑ではさつまいもが育っています。そろそろ、「芋ほり」の時期になりました。収穫体験を計画していますので、ご参加をお願いします。スタッフ一同、コロナの基本的な感染防止対策を継続しながら、安全に丁寧にかかわってまいりますので、ご意見等ありましたら、ご遠慮なくお寄せいただきますようお願いします。楽しい秋を満喫していきましょう。

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】

海に来たよ～　気持ちいいよ～

糸島の海～大好き

歩行を頑張っています！

どれにしようかな？

つまんでご卵ケーキ工房～！

外は気持ちいいね～！