

平成27年12月号



平成27年12月号

統合版第57号

綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・T-JOB 苑たより

(綜成苑入所利用者)



つわぶき会カレンダー

27年12月から

http://www.tuwabuki.jp/01_02_tayori_sosei.html

今年もいよいよ残りわずかとなり。一年の締めくくりの時期になりましたが、皆様方には、お元気でお過ごしでしょうか。

今年一年を振り返ると、皆様のご家庭でもいろいろな出来事があり、年末年始を控えて忙しい日々をお過ごしのことと存じます。

これからは寒さも厳しくなりますので、健康にお気をつけて健やかな新年をお迎えになられますよう、心よりお祈り申し上げます。

職員の新規採用がありましたのでお知らせします。

木下 静江	綜成苑更生部生活支援班生活支援員（パート）	11月16日採用
中嶋 典子	T-JOB 生活訓練班生活支援員（パート）	11月 1日採用

石川 純平
阪本 眞夕規

T-JOB 就労移行班職業指導員（パート）
T-JOB 生活訓練班生活支援員（パート）

11月 1日採用
11月16日採用



12月の行事予定

- ☆ 1日（火） 夏祭り反省会（加太国民休暇村）
- ☆1～2日 紀北支援学校生徒実習受け入れ（綜成苑授産部）
- ☆ 5日（土） 虎伏点灯式（つつじが丘苑）
- ☆11日（金） 父母の会 行政との反省会（紀三井寺はやし）
- ☆13日（日） ゆうあいスポーツフェスタ（和歌山ビッグホエール）
*14日（月）は振替休日（綜成苑・綜愛苑）
- ☆24日（木） クリスマス会
- ☆25日（金） 年末大掃除
- ☆28日（月） 仕事納め
- ☆30日（水） 帰省日
- ☆1月4日（月） 安全祈願初詣・年始会



前月の主なできごと

- ☆ 3日（火） ピュアハート招待観覧（マリーナシティ）
- ☆ 4日（水） 秋の遠足（綜成苑授産部）
- ☆ 6日（金） 労働基準局研修生受け入れ（つつじが丘苑）
- ☆ 8日（日） 小倉地区文化祭り
- ☆10・12日 インフルエンザ予防接種
和歌山市社会福祉大会（市民会館小ホール）
- ☆13～16日 市高デパート出店（綜成苑授産部）
- ☆17日（火） 北高校文化祭出店（つつじが丘苑）
- ☆19日（木） 西脇中学文化祭鑑賞（綜成苑・綜愛苑）
- ☆29日（日） ジャズマラソン ピュアハート出演



支援員室だより

【 綜成苑 更生部 】

前号に続き、苑外活動の報告です。

今回は10月23日、「和歌山県植物公園緑化センター」まで出かけました。

この日はお天気が良かったのでお弁当を買って、温かい日差しの下、みんなで美味しくお弁当を頂き、園内を散策しました。



また、10月27日には別の利用者さんのグループで「加太淡島温泉あぶりの湯」に出かけ、食事と天然温泉を楽しみました。さすがに入浴シーンを掲載することは出来ませんが、みなさん、温泉をたっぷり堪能することができました。



こちらが当日利用させてもらった「あぶりの湯」内の温泉「雛（ひな）の湯」です。



(綜成苑更生部主任 川端 秀人)

【 綜愛苑 更生部 】



10月22日(木)調理実習で「お好み焼き」を作りました。皆さん作るのが楽しいようで、切ったり・混ぜたり・返したりと一通りの調理を行って、和気あいあいと調理実習を行いました。美味しく出来上がり、大好評でした。(^ 0 ^) v



11月8日(日)小倉地区文化祭に出品する「かかし」製作に取り組んでいます。

花紙で作った沢山のお花を散りばめた可愛い新郎新婦さんが出来上がりました。



見事！！
かかしコンテストで特別賞を頂きました
(^ - ^) !



(綜愛苑 更生部支援員 内海しのぶ・南條友見)

【 きらめき 】

北風が冷たくなり、皆さん、風邪等、ひかない様に衣服の調節等、体調管理に気を配っておられます。

もう十二月、きらめき棟では、クリスマスツリーを飾り、プラ板を使ったモビール作り等を通して、季節を感じながら過しています。十一月後半には、ハートギャラリーへ見学に行き、皆で協力して作った作品の展示を見て、楽しんで来られました。



そして、こちらも皆さんが楽しみにしておられる、調理実習では、パンケーキ作りをしました。可愛らしく出来たパンケーキを美味しく頂きました。



(綜愛苑 更生部支援員 丸谷 志保美)

【 綜成苑 授産部 】

10月24日(土)加太の深山に出かけ、みんなでウォークラリーやバトミントン、ボール遊びなどをしました。その中でもウォークラリーは散歩しながら絵カードを探し、ジュースと交換するというルールだったので普段はあまり自発的に参加しない人も積極的に歩いてカードを探す事ができました。





11月4日(水)生活介護班でバスに乗り海遊館へ遠足に行きました。
海が見える場所でお弁当を食べた後、いろいろな海の魚たちを見て回り楽しい時間を過ごしました。



(綜成苑 授産部支援員 里坊 直子)

【 つつじが丘苑 】



紀の国わかやま大会
IN開会式&閉会式

10月24日、26日の開会式、閉会式に参加しました。利用者の中村君が選手として選ばれていたため、皆で応援しました！！

友が島に探索に行ってきた～(^^)／

11月13日に加太の友が島に行ってきた。天候も少し不安でしたが、雨に降られることなく・・・皆で、第三砲台までウォーキングしたり、釣りをしたりと楽しみました。



(つづしが丘苑 生活支援員 宇都宮 綾子)

【 T-JOB 】

○道の駅柿の郷「くどやま」(九度山町)へ行ってきました。現在、T-JOBでは活動中に利用者さんがミサンガを創作し、それを1階の店舗で販売しております。自分達で作ったものをいろんな人に見ていただき、またそれを購入していただき、お金をいただく楽しみや喜びを実感していただくため、フリーマーケットに参加して販売する予定にしています。今回道の駅柿の郷「くどやま」で大規模なフリーマーケットが開催され、フリーマーケットについて知ることを目的に行ってきました。



フリーマーケットについていろいろと調べたり、直接触れ合いながら、少しずつ準備をすすめております。



○フットサルを体験

T-JOBではプログラムに運動を積極的に取り入れています。今回フットサルを開催し、専用のコート借りて本格的に実施しました。サッカー経験のあ

るスタッフからフットサルについての基本的な動作やルールを教えてもらい、試合を行いました。練習中や試合中に利用者さん声をかけあいコミュニケーションをとりながら楽しく参加していました。また普段と違った一面もみることもでき、良い経験となりました。

(T-JOB 副主任 石関 良充)

医務室だより 健康管理について

肥満の数値が気になったら

減量は食事・運動2方面からのアプローチが大切

食事のポイント

- バランスのよい食事を心がけ、1日3食、規則正しく食べる。
- 満腹になるまで食べず、八分目で。
- 間食(菓子類・清涼飲料水など)は控えめに。

運動のポイント

- 家事をするなど、こまめに体を動かす。
- 1日30分以上歩くようにする。
- ジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動。
- 1日10分前後の筋力トレーニング。

毎日体重を量ることも効果的です。



血圧の数値が気になったら

無理なくできる減塩生活のコツ

- 種類のつゆを飲み干さない。
- 漬け物の食べ過ぎに注意!
- 調味料は「かけて」ではなく「つけて」食べる。
- 味付けにハーブ、香辛料、酢、カボスやレモンを!
- 薄味でもおいしくなるように、だしをしっかり取る。
- 味噌汁は野菜たっぷりにして汁の量を減らす。

健診は健康づくりの

スタート地点

脂質の数値が気になったら

過食・高脂肪食・生活習慣に気をつけよう

高カロリーの食事を避けて、食物繊維を多くとるようにしましょう。また、飲酒は中性脂肪を上げる原因になる上、おつまみには高カロリーのものが多いため、節酒は、脂質異常の予防・改善につながります。



血糖の数値が気になったら

有酸素運動を習慣に

血糖値を下げる働きをするホルモンであるインスリンは、運動によって働きが活発になります。細切れでも、できるだけ毎日運動するよう心がけましょう。



食事はまず野菜・海藻から

食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類をご飯より先に食べると糖の吸収が緩やかになります。



肝臓の数値が気になったら

お酒の飲み過ぎに注意

適度な飲酒量は、1日純アルコール量20gといわれています。(高齢者や女性、飲めない人はさらに少量で)

$$\text{純アルコール量} = \text{お酒の量 (mL)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8 \div 100$$

【飲酒量の目安】1日にいずれか1つ



腎臓の数値が気になったら

- 検査数値に異常があったら必ず医師に相談する。
- 尿の色に気をつけ異常があったら受診する。
- 高血圧や糖尿病にならないように気をつける。

腎臓病はかなり進行するまで自覚症状がありません。また、一度機能が低下すると回復しにくいので、早めの対応が大切です。



(綜成苑 総務部看護師 石橋 由美子)