

つわぶきだより

4月号

平成31年4月1日 第408号

編集担当者 野口 理沙



全国各地で桜の開花情報も聞こえはじめ、春が実感できる季節となりました。新年度が始まり、つわぶき授産工場では先月5日に紀北支援学校を卒業された2名の新しい仲間が加わりました。職員一同新たな気持ちで、「やさしさ」と「笑顔」で利用者皆さまの元気をささえていきたいと思ひます。



4月の行事予定



- | | | | |
|--------|--------------|------------|-----|
| 1日(月) | 辞令交付式 | | |
| 4日(木) | よみ語りの会 | 生活介護班 | |
| 6日(土) | 通所日 | | |
| | 入所式 | 10:00~ | |
| 15日(月) | つどい受付 | 9:00~12:00 | 市役所 |
| 16日(火) | つどい受付 | 9:00~12:00 | 市役所 |
| 19日(金) | 稲田病院 楠本Dr.来所 | 生活介護班 | |
| 20日(土) | 通所日 | | |
| 29日(月) | 昭和の日 | | |
| 30日(火) | 国民の休日 | | |

4月は

6日(土)、20日(土)が稼働日です!!
みなさん元気に通所してくださいね(^3^)☆

3月の出来事

2日(土)	通所日	
6日(水)	新利用者通所開始	
7日(木)	検尿提出	
	よみ語りの会(生活介護班)	
10日(日)	社協祭り	あいあいセンター
12日(火)	献立会議	つわぶき授産工場
13日(水)	外出支援(生活介護班)	
15日(金)	施設長会議	本部
16日(土)	通所日	
	外出支援(就労B型)	
20日(水)	外出支援(生活介護班)	
22日(金)	内科健診	つわぶき授産工場
	理事会・評議員会	アバローム紀の国
26日(火)	集団説明会	市民会館小ホール
27日(水)	相談会議	
	父母の会理事会	ふれ愛センター



3月13、20日
生活介護班 外出支援

和歌山市立こども科学館へ
プラネタリウムを観に行ってきました。



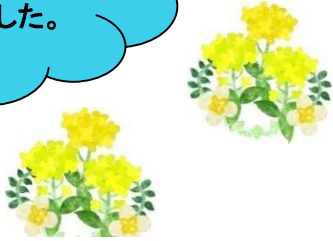
みんなゆったりと楽しんでくれていました。

3月16日（土）
就労B型 外出支援



菜の花を観に行ってきました。

綺麗に
咲いていました。



新採用職員紹介

3月1日付けにて生活介護班に配属されました
横山 順子（よこやま じゅんこ）です。

趣味は音楽鑑賞で主人（恭やんバンド）の
ライブ活動のサポートをし、ふれあいの郷夏の夕べ
社協祭りでは毎年ピュアハートの皆さんと共演し
元気をもらっています。



◆ ご報告 ◆

3年間生活介護班で支援員として頑張っていた「井嶋 美也子さん」が
3月31日で退職されました。在職中はいろいろとお世話になり、ありがとう
ございました。

1年間生活介護班で体育講師としてストレッチなど教えていただいた「岡本
裕輔さん」が3月31日で終了されました。いろいろとお世話になり、ありが
うございました。



「運動する時間がない」「運動ってめんどくさい」

「最近、カラダを動かしてない」と思いがち。



おうちでテレビを観ながらでもできる、かんたん体操をおすすめします。

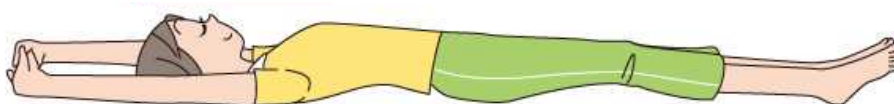
日常生活の隙間時間に気分転換のつもりで、ちょっとカラダを動かしてみる！
そしてまた、ほんのちょっと続けてみる！と、気分が変わったり、食事がおいしくな
るなど変化がでできます。

本格的に続けると、姿勢が良くなる、体がしまってくる、疲れにくいカラダになるな
ど、見た目にも変化がわかるようになり、健診結果もよくなるかもしれません！
最初から無理をするのではなく、「これならできそう」というところから始めてみませ
んか？

心身のリラクゼーション 快眠体操 その①

「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、
思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



「腰ひねり」

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝を
そろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



今後も紹介していく予定です♪