

綜成苑・綜愛苑・つぐが丘苑 下町苑だより



平成27年7月号

統合版第52号

(綜成苑入所利用者)



つれづき会カレンダー
27年7月から

http://www.tuwabuki.jp/01_02_tayori_osei.html

まもなく七夕です。七夕には、綜成苑・綜愛苑の入所利用者の皆さんが、日中活動の中で笹飾りを作ります。その笹飾りをロビーに飾り「たなばたまつり」を楽しみたいと思います。七夕を過ぎれば、暑さも厳しくなり本格的な夏を迎えます。皆様方もお身体に留意しお元気でお過ごしください。

7月の行事予定

- ☆ 1日(水) 京都市右京区民生児童委員協議会見学(綜成苑・綜愛苑)
 - ☆ 3日(金) 保護者会監査・役員会(綜成苑・綜愛苑)
- 第2回夏祭り実行委員会/第1回夏祭り大会委員会

- ☆ 6～10日 ろう学校実習生受け入れ（つつじが丘苑）
- ☆ 7日（火）七夕まつり（つつじが丘苑）
- ☆ 9日（木）保護者会総会・連合保護者会総会・懇親会（紀三井寺はやし）
- ☆16日（木）紀北支援学校 保護者見学（つつじが丘苑）
- ☆17日（金）第3回夏祭り実行委員会／法人理事会・評議員会
- ☆25日（土）プレジャーボート体験乗船会 *通所はお休みです

前月の主なできごと

- ★ 1～3日 紀北支援学校生徒実習受け入れ（つつじが丘苑）
- ★ 3日（水）綜愛苑利用者健康診断
- ★11～15日 和歌山県水墨画協会展（県文展示室 県民ギャラリー）
- ★15～17日 紀北支援学校生徒実習受け入れ（つつじが丘苑）
- ★16日（火）ピュアハートコンサート（綜愛苑3階ホール）
- ★17日（水）紀の川市より見学（つつじが丘苑）
- ★18日（木）綜成苑利用者歯科検診
- ★19日（金）第1回夏祭り実行委員会
- ★19・22～24日 和歌山看護専門学校生の実習受け入れ（綜成苑・綜愛苑）



支援員室だより

【 綜成苑 更生部 】



水墨画展 IN 和歌山県民文化会館



6月11日（木）水墨画協会展に行ってきました。絵画クラブで自分たちが描いた絵が展示されていて、みんな嬉しそうに見ていました。



磯の浦海岸★清掃

6月16日(火) 海開き前に海岸の清掃に行ってきました。小雨の中みんな頑張ってゴミを拾いました。



きれいになりました♡



(綜成苑 更生部 平松 敬裕・藤原 理沙)

【 綜愛苑 更生部 】

5月14日(木)15日(金)、市親子の集いで鳥取砂丘・USJに行った時の事を紹介します。



初日、鳥取砂丘の「砂の美術館」にて砂と水で出来たオブジェがいっぱい！！

とても素敵な美術館でした、(・v・)ノ

宿泊したホテルの夕食
超豪華でボリューム満点！！
とても美味しく頂きました(´艸´)



ああ、お腹いっぱい…



二日目、USJにて
天候にも恵まれ色々なアトラクションを楽し
んだり、買い物も満喫してきました。

スヌーピーと記念撮影(*^▽^)/
ハイポーズ!!



(綜愛苑 更生部 稲垣 博敏・福井 智浩)

【 きらめき 】

10時過ぎからバイタル(水分補給、検温、血圧、脈拍、健康状態)を済ませ皆で朝の歌(その月毎)を手話を交えながら大きな声で唄います。

毎月創作活動を皆で楽しくしています。6月は紫陽花の創作を(絵)の創作活動のなかで作成しました。活動中は皆で楽しく作りました。困難な場面もありましたが最後まで皆でよく頑張り仕上げました。きらめきの外で皆で種をまいて育てたツタンカーメンを収穫して少しでしたが皆でご飯に入れて戴きました。



(綜愛苑 更生部支援員 齋藤 實)

【 綜成苑 授産部 】



6月17日（水）午後から就労移行の利用者がかき氷を作ってくれました。最初は機械を使うのが上手いかなかったけれどすぐに慣れていました。



他の利用者達は自分の好きなシロップをかき氷にかけてもらい、中にはいろんなシロップをかけ「どんな味になるのか？」と言いながら食べていました。

作業の合間に食べたので、すぐに作業場に戻る子とおかわりを待っている子がいました。みんなに感想を聞くと「美味しかった。また食べたい」と言ってくれました。



（綜成苑 授産部支援員 谷 結美）

【 つつじが丘苑 】

♪～ボランティア活動に行ってきました～♪



6月16日(火)午前中に、少しお天気もややこしかったですが、磯ノ浦海水浴場にゴミひらいのボランティアに参加しました。

たばこの吸い殻や細かいゴミがありました。きれいに収集して来ました。



(つつじが丘苑 生活支援員 宇都宮 綾子)

【 T-JOB 】

TーJOB では自立訓練(生活訓練)サービス、就労移行支援サービスの2事業を実施しています。2月開所から6月20日現在、自立訓練サービス8名、就労移行支援サービス1名合計9名の利用者がTーJOBを利用されております。和歌山市だけでなく海南市から1名、有田市から1名の利用者が利用されております。

TーJOBの自立訓練サービスでは最初の頃は「所属感」を養うためのプログラムを実施し、集団の中で自分の存在感を感じられる、集団の中で安心感を感じられるよう、自己理解を深める、また生活、健康面を重視したプログラムを実施しております。「所属感」を感じられるようになることで、「自己実現」(働きたい、〇〇をしたいなど)の思いが湧いてくるとTーJOBでは考えています。徐々にプログラムだけでなく、集団の中での役割をもってもらようよう支援し、将来の就労についてイメージ作りを行っております。





就労移行支援サービスではある程度働くイメージや生活面が充実している方について、より具体的に就労に必要なスキルについてプログラムを実施しまた法人内の実習（T-LABOの接客やイベント運営など、他施設の実習）など経て、実社会での実習に進み、将来の就職の実現に向けての支援を行っています。

①コミュニケーションについてのプログラムを実施

SST（ソーシャルスキルトレーニング）を実施しています。実社会で起こりうる場面を模擬的に場面を想定し練習を行います。人それぞれその時の思いや考え方、感情、対応など違ったり同じであつたりと、自己理解や他者理解を深め、コミュニケーション能力の習得に努力しています。



②第15回全国障害者スポーツ大会「紀の国わかやま大会」リハーサル大会利用者さん出場



6月7日（日）に実施されました第15回全国障害者スポーツ大会「紀の国わかやま大会」リハーサル大会の水泳競技に照屋氏（就労移行）が2種目に出場し、2種目とも銀メダルを獲得しました。



（T-JOB 副主任 石関 良充）

給食室だより 二栄養士からのメッセージ二

暑さも本番になってきました。夏バテ、熱中症対策はしていますか？
日頃から夏バテ、熱中症予防を意識した食事をこころがけましょう。

○カリウムを摂取する

汗をかくと塩分と同時にカリウムも失われます。

カリウムは細胞内液に多く含まれており、

カリウムが不足することで、細胞内が脱水症状を引き起こします。

カリウムは、筋肉の収縮を助ける働きがあり回復力の手助けともなります。



《 カリウムを多く含む食べ物 》

小豆、バナナ、そら豆、ほうれん草、じゃがいも、海藻など

○ビタミンB1を摂取する

ビタミンB1が不足すると、糖質を分解することができず、

疲労物質（乳酸、ピリルビン酸などが溜まり、疲れやすくなります。

《 ビタミンB1を多く含む食べ物 》

豚肉、うなぎ、大豆、いちご、きなこなど



○クエン酸を摂取する

クエン酸は酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎ、

疲労回復に特に効果を発揮します。

《 クエン酸を多く含む食べ物 》

梅干、レモン、グレープフルーツ、黒酢、酢など



○抗酸化成分を摂取する

紫外線のキツイ夏では、体の中で活性酸素が発生しやすくなります。

疲れが溜まる原因でもあります。

抗酸化成分は、その活性酸素から、体を守ってくれる成分です。

《 活性化成分を多く含む食べ物 》

トマト、西瓜、人参、いわし、鮭、アーモンドなど

しっかり食べて、
しっかり水分を補給して、
しっかり睡眠をとって、
暑い夏を乗り越えましょう。



(綜愛苑 総務部栄養士 田中 美保)