



つわぶき会カレンダー
28年10月から

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

綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・T-JOB 苑たより

平成28年10月号
統合版第67号

ふたより
苑
たより

(綜成苑入所利用者)

さわやかな秋晴れの日が続いておりますが、皆さま方にはお変わりございませんでしょうか。

秋といえば、「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「行楽の秋」「スポーツの秋」「紅葉の秋」といろいろと楽しむことができますが、これから朝夕、冷えてまいりますので、皆さま方には、体調を崩すことのないよう十分注意し、深まりゆく秋をさわやかに過ごしていただきますようお祈りします。



10月の行事予定

- ☆ 4日(火) 地域交流活動[マリーナシティ] (綜愛苑)
- ☆ 5日(水) 通所利用者健康診断 (綜成苑)
- ☆ 7日(金) 華水会水墨画展観覧 (和歌山市民会館展示室)
- ☆ 11日(火) 地域交流活動[イオンモール和歌山] (綜愛苑)

- ☆12日(水) 入所利用者健康診断(綜成苑)
平成28年度県社会福祉功労者表彰式(和歌山ビッグ愛)
- ☆14日(金) 地域交流活動[みさき公園](綜愛苑)
- ☆18日(火) 地域交流活動[イオンモール和歌山](綜愛苑)
- ☆19日(水) 入所利用者健康診断(綜愛苑)
- ☆20日(木) 合同防犯訓練(綜成苑・綜愛苑)
- ☆23日(日) ジャズマラソン ピュアハート出演
- ☆26日(水) 防災避難訓練(綜成苑・綜愛苑)
ファイナンシャルプランナー講演会(粉河ふるさとセンター)
- ☆30日(日) 小倉地区文化祭り



<お知らせ>

第32回華水会水墨画展が開催されます。入場無料となっております、日頃利用者絵画クラブなどでご指導頂いております先生方の作品の他、利用者の方の作品も展示されますので、皆様是非お越し下さい。

日時：10月5日(水)～9日(日)

場所：和歌山市民会館展示室

午前10時～午後5時(但し最終日は午後3時まで)



前月の主なできごと

- ★ 1日(木) 利用者胸部レントゲン(綜成苑・綜愛苑・つつしが丘苑)
- ★ 6日(火) 苑外活動(綜成苑)
- ★13日(火) 地域交流活動[マリーナシティ](綜愛苑)
- ★15日(木) 地域交流活動[野上ふれあい公園](綜愛苑)
消防立入検査(綜成苑・綜愛苑)
- ★17日(土) 第28回 三つわ祭り(つわぶき授産工場)
- ★21～10/5 信愛女子短期大学生の実習受け入れ(綜愛苑)
- ★21日(水) ナイスハートスポーツ大会(ビッグウエーブ)
- ★27日(火) ピュアハートコンサート(綜愛苑3階ホール)
- ★29日(木) 地域交流活動[緑化センター](綜愛苑)
- ★30日(金) 地域交流活動[ラウンドワン](綜愛苑)



お悔やみ申し上げます

さる9月21日、吉田守様(綜成苑入所者吉田佳代様父親)がお亡くなりになりました。心よりご冥福をお祈りします。

支援員室だより

【 綜成苑 更生部 】



苑外活動として、8月25日、9月6日にカラオケ+昼食外食（ファミリーレストラン）に出掛けました。カラオケの店では色々な楽曲を歌い楽しさ・おもしろさを体験していただきました。10月以降も5~6人ぐらいで他の楽しい場所への苑外活動を企画しておりますので楽しみにしてください。

8月25日 カラオケ店の様子



9月6日 カラオケ店の様子



9月21日に和歌山ビッグウェーブで「ナイスハート・ふれあいスポーツの広場（全日本自動車労働者組合 主催）」が開催され、数十名参加しました。他の事業所の障がい者の方も参加され、オレンジと白チームに分かれて玉転がしや紐を使用したゲームなどを楽しんでくれました。



（綜成苑 更生部 生活支援員 大久保重頼・清水良子）

【 綜愛苑 更生部 】

9月13日(火)地域交流活動でマリーナシティへ行きました。マグロの解体ショーを見たり、BBQをしたりと、皆さん楽しい時間を過ごせました。



9月15日(木)地域交流活動でふれあい公園へ行きました。動物と触れ合ったり、公園でお弁当を食べたりして楽しんでいるのんびりとした時間を過ごしました。



【綜愛苑 更生部 生活支援員 武田和也】

【 きらめき 】

今日はパームシティーでお買い物！！ みんな朝からソワソワ ドキドキ… パームシティーではそれぞれ自分の買いたい物を選びます。なかなか決まらず店内をウロウロする人やすぐに欲しいものが決まり、自分でバーコードを通し、お金を入れ、少し嬉しそうです。(^^♪ お菓子をテーブルに持ち帰り、しばらく食べようとせず、テーブルに置いてじっとみている人、さっそく食べる人等さまざまです。楽しそうに目を輝かせ、みんな揃うと美味しそうに食べています。帰り際、ペットショップで犬や猫を見ながら「かわいい～」と目を輝かせていました。



(綜愛苑 更生部 生活支援員 志賀篤子)

【 つつじが丘苑 】

今月は、つつじが丘苑で、8月1日より利用して下さった、2名の利用者さんを、みなさんに、ご紹介いたします。

(自己紹介)

*かわばた かずあきさん

生年月日

S43年 10月29日生 47歳です。

趣味は、DVD鑑賞です。

*ふかみ ひろふみさん

生年月日

S59年 9月13日生 37歳です。

趣味は、音楽鑑賞です。



(つつじが丘苑 就労支援部 生活支援員 前勢隆也)

【 綜成苑 授産部 】

8月27日（土）は苑外活動日で、授産利用者全員で調理実習を行いました。
 今回はたこせんべい作りしました。各グループに別れ順番に材料を切ったり、たこ焼きをひっくり返したり（たこ焼きは何回もしているのでみんな上手でした。）出来上がったたこ焼きをせんべいに挟み少し食べにくそうでしたが、みんな美味しいと言ってくれていました。



9月15日（木）は生活介護班で調理実施を行い月見団子を作りしました。
 お手伝い出来る方達は自分で丸めたりして参加していました。利用者の子達から「団子美味しかったよ」と嬉しそうに話をしてくれていました。



（綜成苑 授産部就労支援班 生活支援員 谷結美）

【 T-JOB 】

○第13回リビングフェスタ「青空マーケット」に出店します。

T-JOBでは作業訓練の一つとして「ミサンガ」を製作しています。昨年度は紀の国わかやま国体の会場で自分達で作ったものを目の前で自分たちで販売する・お客さんに買っていただく・お金をいただく、これらの機会を通じて将来、働くための動機づけとなる経験を積んでいます。さて今回10月15日（土）10時から、和歌山マリーナシティで開催されるリビングフェスタ「青空マーケット」に出店することとなりました。今回も自分達で作った「ミサンガ」はもちろん、先日から皆様方にもご依頼させていただいております品々の販売を通じて、より「働く」ことの楽しみや達成感を体験できるよい機会としたいと思っています。利用者さんが一つでも多く売ることを目的に宣伝・接客・商品管理など、それぞれの部門に分かれ一生懸命取り組んでいます。当日利用者さんのがんばっている姿を一度見に来てください。皆様のご来店をお待ちしています。来月号にて当日の様子などご報告させていただきます



○「第7回大阪ガスグループ「はじまるくんパソコン寄贈プログラム」の贈呈式に参加してきました。

T-JOBの就労移行支援サービスでは「パソコン」のプログラムを実施しています。ワードでの文書作成やエクセルを使った表などの作成や数字の入力など、将来の就労のためのスキルアップとして取り組んでいます。T-JOBの就労移行サービスの利用者さんも増え、使用するパソコンも不足してきたため、今回設備整備として「第7回大阪ガスグループ「はじまるくんパソコン寄贈プログラム」」に応募したところ、T-JOBでの活動や目的などを高く評価していただき、1台のパソコンの寄贈を受けることができました。「はじまるくん」は、企業で利用期間を満了したパソコンを、障がいをお持ちの方が働く施設（福祉作業所）で再生作業を行い、その再生された「はじまるくんパソコン」を福祉施設へ寄贈することで、障がい者の就労支援・工賃向上と寄贈先におけるIT支援という2つの目的を両立させた取り組みとなっております。



(T-JOB 石関副主任)

給食室だより = 栄養士からのメッセージ =



【さんまの栄養】

まさに秋の味覚といえる「さんま」。脂分も豊富で美味しい上、栄養豊富で美容効果も沢山！お肌のアンチエイジングにもいいさんまの栄養についてご紹介します。

- *EPA（エイコサペンタエン酸）・・・さんまの脂肪分に含まれていて、血液をサラサラにしてくれる。
- *DHA（ドコサヘキサエン酸）・・・脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める働きがあり、認知症予防の効果も期待出来る。
- *良質なたんぱく質・・・魚に含まれるたんぱく質はメタボを予防する効果がある。
- *ビタミンA・・・眼の機能を正常に保ち皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる。
- *ビタミンE・・・抗酸化作用が高く血流を改善しアンチエイジングに効果もてる。
- *ビタミンB2・・・細胞の再生や粘膜を健康にしてくれる働きと、脂肪の蓄積を防いでくれる。
- *カルシウム・・・骨粗しょう症予防や、精神的安定をはかる。



【さんまの効果的な食べ方】 ♪大根おろしと一緒に♪

さんまに大根おろしを添えるのは当たり前！かと思いますが、なぜそう食べるのかご存知ですか？「さんまと大根おろし」実は、とても理にかなった食べ方だったのです。

さんまに含まれている不飽和脂肪酸は人体に欠かせない脂肪酸ですが、空気中の酸素によって非常に酸化しやすく、過酸化脂質という活性酸素を産んでしまいます。活性酸素とは遺伝子DNAを破壊してがんの発生を招くといわれ、その変性を抑える為にビタミン摂取が有効なのです。そこで、大根おろしです！大根おろしはビタミンCが豊富で脂肪酸の酸化を抑える効果があり、さらにカボスやすだちを添えると効果が上がるのは本当に理にかなった食べ方なんです。

（綜愛苑 総務部 栄養士 田中美保）