


(絵：つつじが丘苑利用者)

統合版第163号





つわぶき会カレンダー
令和6年10月から

長かった残暑もようやく終わり、さわやかな秋風によって、キンモクセイの甘い香りが感じられる頃となりました。皆様方にはいかがお過ごしでしょうか。これから秋も深まり冷え込んで参りますので、体調を崩すことのないように十分注意して、深まりゆく秋をさわやかに過ごしてください。




前月の主な出来事

- ★7日（土） 三つわ祭り（つわぶき授産工場）
 - ★10日（火） 紀伊コスモス支援学校高等部1年生施設見学（綜成苑）
 - ★10日（火）～13日（金） 和歌山県立医科大学学生実習（綜成苑・綜愛苑）
 - ★13日（金） 西脇中学校文化祭見学（綜成苑・綜愛苑）
 - ★17日（火） お月見イベント（綜愛苑）
- 



10月の行事予定

- ★10日（木）～11日（金） 苑外活動 加太合宿（綜愛苑）
 - ★17日（木） 避難訓練（綜成苑・綜愛苑）
 - ★25日（金）～26日（土） 和歌山県障害児者親子のつどい（京都・滋賀方面）
 - ★29日（火） ハロウィンパーティー（綜愛苑）
- 

支援員室だより

【 綜成苑 更生部 】

三つわ祭りに参加しました。

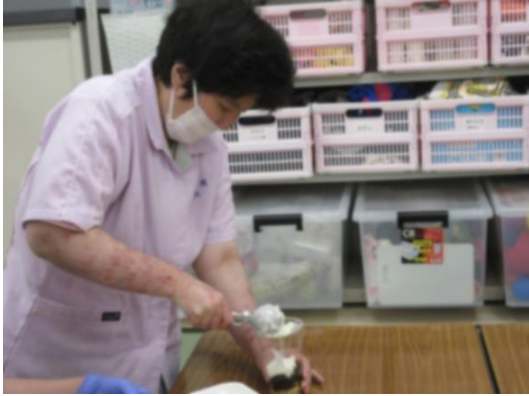
かき氷・焼きそば・焼き鳥・お菓子・ジュース等自分たちの好きなものを購入し、美味しくいただきました。いい笑顔がたくさん見られました。また、他施設の皆様とも関わりを持ってりと楽しく過ごすことができました。



(綜成苑 更生部 生活支援員 松下 真生子)

【 綜成苑 授産部 】

今回も生活介護では、簡単なおやつ作りをしました。コーンフレークとコーヒーゼリーを入れて、アイスクリームをのせて皆さん美味しそうに食べていました。



(綜成苑 授産部 生活支援員 小林 華蓮)

【 綜愛苑 更生部 】

9月13日綜成苑・綜愛苑の利用者職員併せ21名で西脇中学校文化祭に行ってきました。皆さんJRC部のダンスや吹奏楽部の演奏等を見学し楽しく過ごしました。



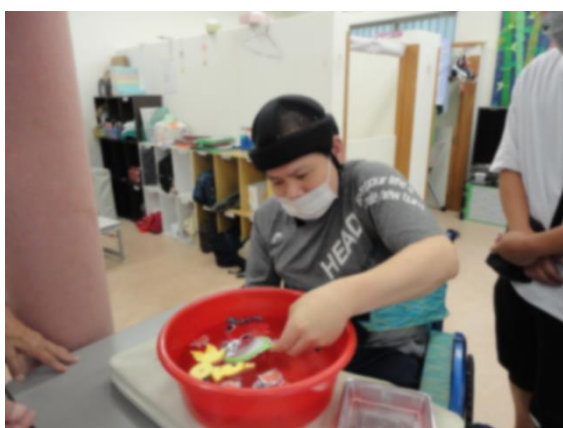
9月17日お月見イベントを開催しました。ちょうど「中秋の名月」の日にあたりました。紙芝居やピュアハートの歌唱披露並びに外部からミュージックベル&トーンチャイムの奏者さんが演奏にきてくれました。皆さん美しい音色に心が癒されおいしい月見のプリンをいただきました。



(綜愛苑更生部 生活支援員 木下 静江・生活支援員 前谷 慶彦)

【 きらめき 】

レクリエーション企画で、夏祭り気分を味わおうと金魚すくいに挑戦しました。大きめの容器に水を張り、手作り金魚をすくっていきます。同じ色形のものばかりを狙ったりポイが破れてもあきらめずに続けたりと、それぞれの個性が見られ楽しく過ごせました。夏祭りというからにはもちろん！最後はかき氷を食べて締めくくりました。



(綜愛苑 更生部 生活支援員 江頭 圭子)

【 つつじが丘苑 】

9月14日、つつじが丘苑では避難訓練を実施しました。今年には避難のあと、いざという時に備えて給食の代わりに非常食を試食していただきました。初めての非常食に「意外とおいしい」、「微妙」、「・・・」など皆さんそれぞれに感想を言いあったりと災害を意識した一日となりました。

そのあとは今年2回目のかき氷。利用者さんからは「もう一回してほしい」などの声もあがり、みんなでワイワイととても楽しそうでした。



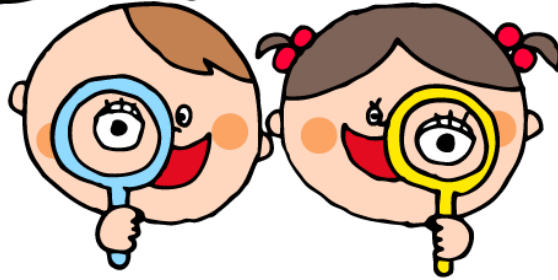
【T-JOB】

先日、T-JOB でかかしコンテストに参加することになりました！
そのために、小倉園の支援員さんに来ていただき、かかし作りのレクチャーを行って
ています。初めて見るかかし作りに、皆さん楽しそうに参加してくれていました！



10月10日は

目の愛護デー



HoiClue®

現代人にとってパソコンやスマホは必要不可欠なツールとなりました。しかしそれらの使用時間が長ければ長いほどに、目の疲れを感じやすくなります。そこで目をいたわる方法をご紹介します。

<疲れ目をいたわる3つの方法>

◆目を休める時間を作る

長時間の連続作業を避け、適度に休憩を入れましょう。タイマーをかけたり、時々立ち上がってお茶を入れたりするのもおすすめ。窓の外をぼんやり眺めるなど遠くを見ることも大切です。

◆目を動かす

目の疲れを感じたときは、簡単な目の運動が効果的です。

- ① 目をギュッとつぶってパッと開ける動きを数回繰り返しましょう。
- ② 目をより目にしたり、上下左右・ジグザグ・グルグルと動かしたりしてみましょう。

◆目を温める

蒸しタオルなどを目の上に乗せて温めます。温めることで目の周りの血行が良くなるだけでなく、涙の蒸発を防ぐための油の分泌も良くなるので目がラクになります。

疲れ目は、目の使い方や目を使う環境を見直すことで、予防、改善することができます。「目の愛護デー」を機会に、目の健康について考えてみましょう。