

# いつぱい

## 6・7月号

発行：社会福祉法人あいのわ福祉会 足立あかしあ園 東京都足立区青井4-30-5  
 編集：足立あかしあ園 広報委員会・Aグループ  
 発行責任者：横内康行 TEL: 03 (3849) 1188  
 FAX: 03 (3849) 7001

### Cグループ千葉、横浜旅行を終えて 足立あかしあ園園長 横内 康行

7月8日、9日の2日間でCグループが千葉、横浜に16年度の旅行に行ってきました。

7月の初旬の旅行は真夏日和の大変暑い日か、蒸し暑い雨降りかのどちらかだらうと思っていました。いやはやこんなに暑いとは予想以上の天候でした。バスに乗るなり一音に飲み物を配り、皆、瞬間に飲みほしてしまいました。暑さで喉が渴いていたせいか、早いのなんのってもうびっくりでした。

今回の添乗員さんは、前回6月に実施しましたBグループの旅行の添乗さんで、東日観光の佐藤さんといい、連続2回とあってすっかり職員の1人になりきっていました。大変気の付く人で、先へ先へと手を打ってくれ、ムースな旅行が出来ました。特に、食事道具や後片付けは大変手際よく、立ち回ってくれました。

初日は、途中の高速サービスエリアの休憩だけで、一路、木更津のザ・フィッシュを目指してまっしぐらに進みました。お昼は、海鮮パスタで魚介類が沢山入った美味しい物でした。海の近くならではのめずらしいもので、みんな美味しいにはおばっていました。

ホテルに着いて間もなく皆で大きなニューヨーク(入浴)に行き、流れる風呂や沢山の種類がある露天風呂を楽しみました。食事も美味しい和食が沢山出され、食べきれないほどの量でした。結構皆それでも食べていたね!。食後はそれぞれの部屋でのんびりとくつろぎました。

翌朝は、バイキングの朝食をたっぷり食べ、のんびりとホテルを出発して海ほたるに向かいました。海ほたるでは、あまり時間が取れず忙しい散策時間でしたが、しっかりお土産を買っている人もいました。出発後、間もなく横浜のワールドポーターズに予定通りに到着し、炎天下でのバス降車を試み、早々に5階のレストランに駆け込みビッグなビッグなハンバーガーをぱくついていました。

食後は、ゆったりと館内で買物やウィンドウショッピングをグループ別に分かれて楽しんでいました。という間の2日間でしたが、暑い暑い夏の日の旅行を、皆、満喫できたと思います。

来年も是非一緒に楽しく行きましょう!



似顔絵・金木純子さん

### ナースのお部屋

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になつたしがちです。そんなとき気をつけたいのが貧血です。

貧血は朝食抜きや外食・インスタント食品のとりすぎ、無理なダイエットなど食生活が原因で起きる場合がほとんどです。

#### 貧血になると…



#### 貧血にならないために

1日3食バランスのとれた食事をしましょう



野菜・果物のビタミンCは鉄の吸収を助けます。たくさん食べましょう。



タンパク質を十分にとりましょう



鉄分を多く含んだ食品をたくさんとりましょう

# 最新情報

今回の特集は足立あかしあ園全体で一つの商品を作っている様子を紹介します。各グループの自主生産品が集まって一つの箱の中で、すてきな商品になっています。

Agroup&Cgroup

Collaboration

## ～手染めタオルセット～

Cgroup



←一度洗い、ノリを取ったタオルを1枚1枚ゴムで絞ります。

染め液にタオルを入れます。→



↑テーマにそって会の具の色を選びます。



←染まったタオルを洗います。

Cグループの染め紙と一緒にたたんで箱詰めです。↓

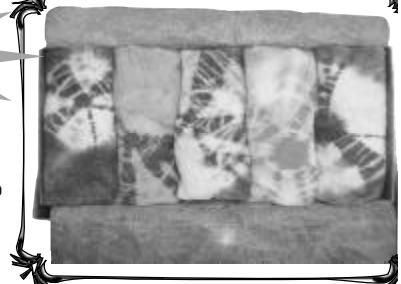


Agroup

きれいに染まった紙はこのように箱の中におさまります

完成！

この他にもBグループの商品を入れた3グループ共同商品もあります。



## 商品紹介

Bグループ

「和タオル」 ¥260-

肌触りのいいタオルハンカチにかわいい和風の小布が縫い付けてあります。Aグループで染めたタオルのヴァージョンもとってもすてきです。こちらも「コ・ラ・ボ」やってま～す！





円卓にごちそう  
がいっぱい。  
「その料理、こつ  
ちにも回してよ~」



「うみ」 作・荒川裕子さん

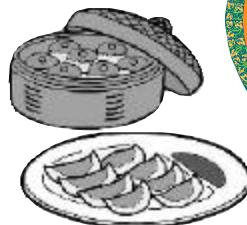
なんでひろいの



なみのおとがきれいだね

↑1日目、昼食を食べたレストラン

「ザ・フィッシュ」の  
前の美しい海を眺め  
ながら作った詩です。



↑中華街でハイ、チーズ！

「ちょっと暑いよ~！」



## Bグループ 旅行に行ってきました！

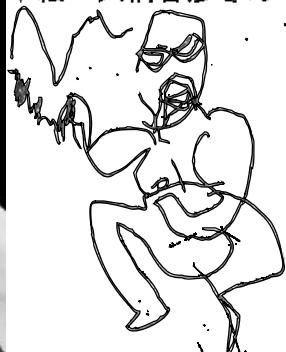
6月3、4日と千葉～横浜方面に旅行に行ってきました。

お天気にも恵まれて、楽しく、おいしく、  
賑やかな2日間となりました。

中華フルコース最高ですっ！  
「お～いし～い！」



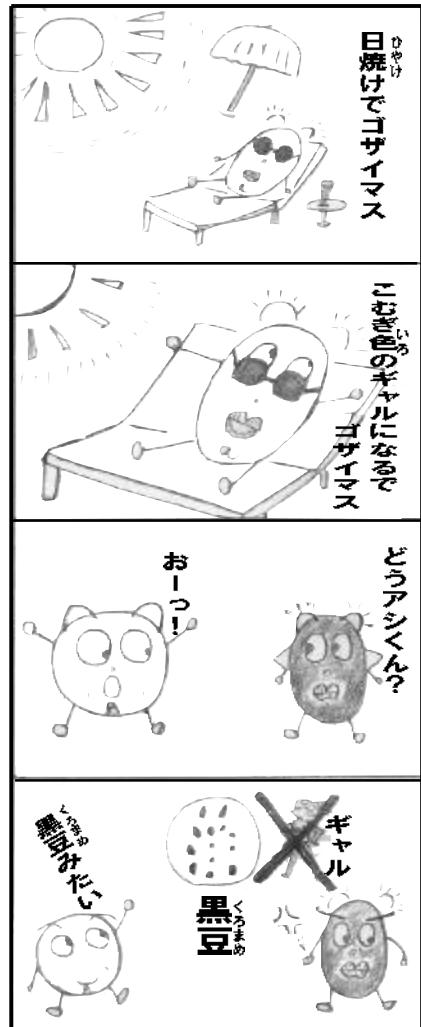
↓絵・大橋智彦さん



夜は宴会で決まりでしょう！「かんぱ～い！」

# アシくんとあみちゃん

## 第5話『日焼け』



### ボランティアさん大募集!

足立あかしあ園では、日常の作業・活動のお手伝いや園行事に参加してくれるボランティアさんを募集しています。まったく経験は問いません。やりたいと思った日が出逢いの日!ということで毎日、ボランティアさんを募集しております。また、来る9月5日の「ふれあいフェスティバル」に向けても大勢のボランティアさんを募集しておりますので、こちらも宜しくお願ひ致します。

担当:神田、濱崎、遠田

### 今後の予定

- 8月13日 1期通所終了 夏期休暇日
- 23日 2期通所開始日
- 9月 5日 第11回ふれあいフェスティバル
- 26日 父母の会バザー

# 新スタッフ紹介 (厨房)

新しい調理師さんが加わりました。美味しい美味しい給食をお願いします。

あかしあ園の皆さんは、いつも明るく、そして、いつもやさしく毎日を元気に頑張っていますね。私も皆さんのように毎日元気に頑張っておりますので、これからもよろしくお願ひします。

\*得意な料理\*  
カジキマグロのフレンチ南蛮



調理員  
馬場かよ子さん



皆さんの笑顔が私達にとっていちばんの励みです。これからも「おいしい!」と言って下さるような食事を提供していくようがんばりますので宜しくお願ひいたします。

\*得意な料理\*  
煮物



調理員  
天本美智さん



これからもしっかり頑張りますので、宜しくお願ひ致します。

\*得意な料理\*  
オムライス



調理員  
菊池ヒテ子さん



毎日、おいしい給食を食べている顔を見られるように、がんばって作りたいと思います。

\*得意な料理\*  
煮魚



栄養士  
杉浦允美さん



### 次回の「つばつぱ

は9月発行予定です

### 編集後記

早いもので今年度もあっという間に4ヶ月経ちました。各グループ仕事や旅行などのイベントと忙しく過ごしております。暑い日々が続いておりますが、9月5日(日)に行われるふれあいフェスティバルに向け利用者共々暑さに負けず取り組んでいきたいと思います。  
(記 濱崎)