



# Ayase River Times

## < 園長より >

「牛乳を飲む人よりもそれを配達する人のほうが健康である。」というイギリスのことわざがあるそうです。朝、牛乳だけ一杯飲んで安心している人はいませんか？おそらく食べることは大切だけれどもそれ以外の生活の要素、精神衛生を含めてトータルで健康管理するべきだということでしょう。精力的に働く人は、よく食べ、よく飲み、よく寝るのです。健康を維持することは、働く者にとって最も大切なことですが、毎日の健康への気遣いが、今後数十年の人生の基盤をつくると言っても過言ではないと思います。今日、この一食、この運動、この睡眠が未来の健康、幸せへの第一歩だと思って一日、一日を大切にすべきなのでしょう。とは言ってもそんな余裕のない毎日。そういう方は、とりあえず寝ることでしょう。梅雨に入り体調をくずしやすい季節です。食生活を見直して元気に過ごしましょう。

(太田 記)

## < 事務室より >

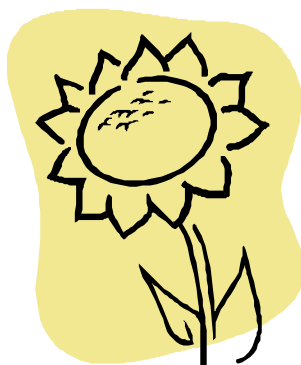
うとうい梅雨に入りましたが、癒しの花しょうぶや紫陽花が咲き誇っています。早いもので18年度も4半期が過ぎようとしています。事務方も決算を終え平常に戻ってきました。これからの蒸し暑さに向かい体調を崩しやすくなりますので自愛しましょう

(牧島 記)

## < ショートステイより >

雨の日が続くようになってきたこの季節ですが、先日、ポカポカ過ごせる日があり利用者の方と北綾瀬のしょうぶ沼公園へお散歩に行ってきた。今がちょうど菖蒲の花の季節にあたるようで、公園では、紫や白の菖蒲がきれいにいっぱい咲いていました！花だけでなく人もにぎやか、写真を撮っている方やスケッチをしている方など沢山の人で、いつもの公園とまた違った雰囲気でした。これから夏に入りお散歩の機会も多くなる事と思いますが、水分補給や涼しい時間での外出など体調に充分気をつけて楽しい時間を過ごしていただけるといいなと思います！

(中出 記)



## < 保健室より >

ジメジメした梅雨の時期は、気温や湿度も高く、肌のべたつきや汗がとても気になります。潤いのある肌を保つため、汗対策のポイントを押さえ憂鬱な梅雨を乗りきりましょう。

肌への影響としては、汗を大量にかくと角質層が水分を吸収して、角質が壊れやすくなる。汗を吸収した角質層は白くふやけて、皮膚の表面にある毛穴や汗口を圧迫し、汗や皮脂の排泄がされず吹出物やニキビの原因になる。肌のターンオーバーが異常をきたし、新陳代謝のリズムが乱れる。などがあります。

対策としては、汗をかいた後は、吸収性の高い素材でやさしく拭き取る。冷房や除湿などにより肌は意外に乾燥しているため、皮膚の水分補給を。汗をかいた時や汚れた時はこまめに洗顔し、古い角質を取り除き、肌をいつも清潔に保つようにする。入浴時いろいろな要因で肌はダメージを受けているので、強くこすらずやさしく肌の汚れを落とすように心掛ける。など、気をつけてください。

(野口 記)

## < わくわくグループより >

とうとう梅雨入りしてしまいましたね。わくわくGでは、利用者の大人気行事、小外出が毎週のように延期されています。いつになったら楽しい楽しい小外出に行けることやら…。しかし、こんな天候にも負けず、パワーあふれるメンバー揃いのわくわくGです。

現在、7月30日に行われる“いっしょ祭”に向けて、少しずつですが、準備に取り組んでおります。みなさん、とてもやる気に満ちあふれ、色々なイベントにも参加するようですよ！内容は当日まで秘密・・・です！！あと1ヶ月、利用者の方みなさんも支援員も協力して、いいものをつくりあげるためにがんばりますよぉお（〇^ ^〇）みなさんも楽しみにしててくださいね！

(白石 記)

## < にこにこグループより >

五月晴れもほとんどないまま梅雨に突入してしまい、ちょっと物足りない感じがしてしまいます。例年にない天候不良で、体調を崩される方も多くいらっしゃいましたが、29日(木)～30日(金)にはいよいよ先陣を切って宿泊行事を予定しています！1日目は青梅の宿でレクリエーションをして、2日目は三鷹の森ジブリ美術館に行ってきます。先日、小グループ(当日の行動グループ)でどう見て回ろうか相談をしたのですが、ジブリ美術館は館内撮影厳禁。ホームページを見ながらイメージを膨らませています。元気に、楽しく、美味しく、行って来たいと思います！続いて7月末の「いっしょ祭」に向けても盛り上がっていきましょう！

(中嶋 記)



## < ぷよグループより >

5月からすっきりしない天気が続いたまま、とうとう梅雨入りしてしまいました。青空が恋しい今日この頃です。

さてそんななか、ぷよグループは第8回いっしょ祭に向けて動きだしたところです。まずは模擬店。作業班が明確に分かれているぷよグループでは、それぞれの作業班ごとに出店の有無について話し合い、今回は陶芸班のみ出店することになりました。出店の際には利用者の皆さんが当番制を組んで販売活動にも加わることになりました。読者の皆さんにはぜひ足をお運びいただきたいと思います。お待ちしております

そして、まだまだこれからいっしょ祭を楽しむためのいろいろな話し合いがおこなわれると思われます。模擬店はしご計画から行動グループ決めにイベントの参加を迷ったりなど、残り1ヶ月余りの期間でいろいろ話し合い、いっしょ祭に向けて皆さんと気持ちを高めていきたいと思います！  
(鈴木梨恵 記)

## < 4Fグループより >

4Fでは、午前の作業時3つの場所に集まり気合いを入れた後、機織りを行う人・デザインを行う人・陶芸を行う人・おしぼりを行う人にわかれて作業を始めます。そこで、今月の4F記事は、みなさんに機織りの唄・デザインの唄・陶芸の唄をお伝えしたいと思います。

### おりおり音頭

おりおりおりおー、やりやりやりやー、ちばってやろうぜみんな！レッツゴー。  
おりおりおりおー、やりやりやりやー、Tシャツ・バッグ・エプロン。  
おりおりおりおー、やりやりやりやー、すごいぜ うちらてんさい。  
おりおりおりおー、やりやりやりやー、めざせパリコレデビュー。

### デザインソング

パソコンいいな、できたらいいな、あんなこと、こんなこと、いっぱいかこうねー。  
みんなみんなみんな、かなえてくれる、いろんなしょうひんせいさくできるー。  
すてきなデザインかきたいな、「ハイ、パソコン・プリンター」  
だいすきだあ、デザインだいすき、デザインはん。

### 陶芸の唄

つくろう、つくろう、みんなでつくろう。とうげいだいすき、バリバリつくろう。  
小皿も小鉢も植木鉢もー。粘土でつくろう、色つけましょう。  
かまどに入れたらー出来上がり＼( o )/！

いかがですか？歌いたいと思った人、踊りたいと思った人がいましたら是非4Fへ遊びにきてください。待ってまーす！

(樋田 記)

## 今月のボランティアさん

ボランティアの皆様、いつもありがとうございます！

さて、今月のボランティアさんは何人？

5月15日～6月16日まで 延べ49人！！

綾瀬あかしあ園では、日常的な活動をお手伝いいただけるボランティアを常時募集しております。詳細については担当小寺宛お電話ください。

(ボランティア担当 小寺 記)

## ～新人職員へインタビューしました～

### 永井貴雄さん(にこにこグループ)

5月15日から2Fにこにこグループの職員になりました、永井です。早くも1ヶ月が過ぎ、楽しみながら利用者の方々とも関わることができ、うれしく思っています。

サッカーが大好きなので、W杯が始まり、毎日がお祭りのような気分ですが、仕事には支障をきたさないよう、睡眠不足に気をつけてがんばります！！

### 辻本奈緒子さん(ぷよグループ)

6月から綾瀬あかしあ園で、非常勤として働くことになりました、辻本奈緒子です。趣味は旅行・山登り・音楽を聴くことです。がんばりますので、よろしくお願いします。

### 坂内利成さん(ぷよグループ)

6月から3Fぷよグループで非常勤として働くことになりました坂内利成(としなり)です。好きな食べ物は麺類全般、嫌いな食べ物はアップルパイです。好きなことは映画を観ることと、サッカーをやること&みることです。

## 7月の予定

6日(木) 整形診  
13日(木) 歯科診  
19日(水) 防災訓練  
20日(木) クラブ  
24日(月) 内科診

25日(火) 移動美容車  
                レインボー  
30日(日) 綾瀬いっし祭  
31日(月) 振り替え休日

## <編集後記>

世の中はサッカーのワールドカップ一色になっていますね。綾瀬あかしあ園でも、サムライブルーのユニフォームに身を包んだ方たちが続々と登場しています。全くといっていい程、サッカーにはうとい私ですが、皆さんに一口メモです！！サッカー界で有名であるらしいロナウジーニョさん。実は、本名・・・「ロナウド・デ・アシス・モレイラ」っていうんですよ。ロナウジーニョは「小さなロナウド」の意味なんだそうです。知っていましたかぁ？？

私ももう少し、サッカーについて知識をつけようかなあと思います。皆さんとともに青く染まっていきます (ほどほどに・・・ですけど^^;) (白石 記)