

HALLOWEEN PARTY

ひと舎とひと

第15号

平成30年11月30日発行



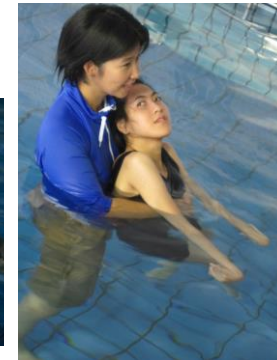
社会福祉法人あいのわ福祉会
Social Welfare Juridical AINOWA Organization

〒121-0832 東京都足立区吉手谷本町2-25-11 TEL03-3854-1741 FAX03-3854-1742
社会福祉法人あいのわ福祉会 舎人あかしあ園 発行責任者 大手英子

施設長より

秋も深まり温かいものが恋しくなる季節になりましたが、皆さまにはいかがお過ごしでしょうか。いつも舎人あかしあ園の運営に多大なるご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。少し遡りますが、10月21日に開催されたタートルマラソンでは、秋晴れの中、大勢の方と共に舎人あかしあ園の方も参加されました。皆さんそれぞれが自分の目標に向かい、自分のやり方でゴールを目指していました。タートルマラソンを通じた出会いや繋がり等様々な出来事に「共創」社会という言葉が身近なこととして実感されました。さて、舎人あかしあ園では舎人ライナーでひと駅の小さな外出を行いました。ほんの2時間あまりの散歩の時間ですが、外に出る機会を惜しまずに地域に出ることで「共創」が始まっています。金曜日のパン・お菓子の販売も利用者の方が分担で行っています。引き続きよろしくお願いいたします。

活動報告



8月から10月にかけてご希望の利用者の方を対象にプール活動を行ってきました。お昼ごはんをいつもより早めに食べ、車で園近くのプールに行きました。プールは、とてもきれいで大きかったです。水温は、ぬるめのお風呂のようで、少し雨が降って肌寒い日でも温かく入る事ができました。プールの中では、浮力を利用して職員に支えながらゆらゆらしてみたり、手すりを握りながら歩行を試みたりと皆さんそれぞれの楽しみ方でプール活動を行うことができました。来年度もプール活動を行う予定です。皆さんもぜひ希望して一緒にプール活動を楽しみませんか?? プール担当より

専門職だより

朝夕は、冷え込むようになりました。今月は、風邪を引いたときの気をつける点です。

■ベッドに入るのが一番、難しい時には?

風邪の諸症状を薬で抑え込むより、安静にすることが最も効果的。横になることが難しい場合には20～30分程度の仮眠でもかなり体力を回復できる。その際には体を冷やさないように注意。また徒歩の移動より車で移動する等、少しでも体を休めることが大切。

■意識的に水分補給を行なう

風邪症状の時は、脱水症状になりやすい。一度に沢山の水分を飲むより、定期的に100ml程度ずつ水分を補給。水だけでなく体を冷やすので、白湯やお茶等の温かい飲み物も効果的。

■栄養補給は「カロリー」よりもビタミン重視

食欲があるなら、栄養のあるものを食べるのが一番。アッサリとした消化の良いものをえらぶのが大切。ビタミンCの多い果物や野菜類を多く摂るように。

☆ビタミンCの多い果物:いちご、レモン、みかん

☆おすすめ野菜:ほうれんそう、小松菜、にんじん、かぼちゃ、にら

☆体を暖める食べ物:しょうが、ねぎ

☆ビタミン入りのサプリメントやドリンク類



看護師

新垣 啓子

HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンパーティー!!
この日の為にお部屋を飾り、当日は皆さん思い思いの仮装をして、園全体がお祭ムードでした。

グループ同士でお菓子の交換をしたり、かぼちゃデザートを作ってご家族に振舞ったりと、賑やかな交流イベントとなりました。



※誌面の個人情報(写真・氏名)の掲載については、ご本人・ご家族の同意を得ています。

いつも舎人あかしあ園広報紙「人舎人」をお読み頂きましてありがとうございます。今回の「人舎人」は施設内でのイベントが2つと施設の外に行っている様子が2つあります。普段の様子とは少し違う、楽しい様子で過ごされています。ぜひごらんになってください。
広報担当 安藤・森下・荒井

旅先の楽しみといえば...やっぱいコレでしょ



ゆったり
たっぷり
の〜んびり



自然がいっぱい！羊もいっぱい！
アイスは美味しい！！



また来てね♪



宿泊旅行in千葉!!

2便組の宿泊旅行として、9月6日～7日で鴨川温泉に行ってきました。直前まで台風の影響が心配されていましたが、当日は皆さんの日ごろの行いの良さもあり、無事に出発することができました。

1日目は三井アウトレットパーク木更津でお昼ごはん！とっても開放的なスペースのフードコートで、お店も沢山ありました。どれにしようか...メニュー選びも楽しつつ、美味しいご飯に舌鼓を打ちました。

食事の後は今回の宿泊先である鴨川温泉ホテル三日月へ。お部屋に入るとまず目に飛び込んでくるのはオーシャンビューの素晴らしい景色。雄大な自然を眺めると気持ちも癒されますね。

入浴を済ませた後はお楽しみの宴会タイム。豪華なお食事を食べたり、カラオケで盛り上がったたりしてあっという間に1日目終了しました。

2日目はマザー牧場へ。ここでは美味しいソフトクリームを食べたり、羊などの動物たちを間近で見してきました。また、マザー牧場は丘の上に位置しているのでそこから見下ろす景色も素敵でした。昼食を食べ、お土産を選んだら、楽しかった旅行も残すところあと少し。園に戻るバスの中で、皆さん2日間の行程をあれこれ振り返っていたことと思います。今回の旅行が皆さんの思い出の1ページに刻まれると嬉しいです。



お留守番チームは...
フルーツジュース作り！！

桃・パイナップル・バナナ・みかんなどをミキサーに入れて
スイッチオン！オリジナルジュースを作りました。
グループごとにジュースを交換して飲み比べ☆
美味しい交流会になりました。
たくさん作ったのに、あっという間に飲み終わってしまい、「またやりたい！」の声もたくさん聞こえました。

