

心友

第50号



元祖
昔ながらのかかし
石原こぶし

障がい者支援施設「ニューライフ君田」発行
〒728-0401 広島県三次市君田町東入君357-1
Tel 0824-53-2080 Fax 0824-53-2082

ほっとかない

熊澤明美

拾わないゴミは 風に吹かれて どこかに 飛んで行き、
抜かない草は どんどん 大きくなる。
お風呂も トイレも 流しの隅も 手を抜くとすぐに 黒いカビがわく。

それでも人は、自分に都合のいいように考える。
「後でしょう。今度しよう。 しようと思っていたのに。」

最近「家族」が、とても薄っぺらになっている と感じています。親子・夫婦も然り
です。中でも 親が子を〔子が親を〕殺すというニュースの多さ、それ以上にその事件に
「またか」で済ましてしまう人の心に、そら恐ろしささえ感じています。

「家族」に無関心になってきている今 なにもかもを時代のせいにして、誤った考えを
「正しい」にすり替えるのは やはり間違っている。 どんなに時代が変わっても
正しい事は正しいと思います。

私は両親に幸せでいてほしいと思います。
幸せは決して物・金ではなく、毎日の穏やかな日常の中にこそあります。
ひどく悲しんだり、腹をたたせたり、悩ませないように、平凡に暮らせる日々が少しでも
長く続くことを願っています。それが育ててもらった子どもの使命だと思います。

落ちているゴミは拾ってゴミ箱へ。
草は気付いた時に1本でも抜いて。
お風呂に入った時、トイレに入った時、炊事後、汚れをひと拭きするだけ。

見ないふりをしないように。いつも気にかけて。
家を、家族を「ほっとかない」ように。それが一番大切なことではないでしょうか。

2013・10・12

通所より

今年ももう秋から冬に変わろうとしています。
通所では9月の開所日の日に秋のお楽しみ会を行いました。

家族の方、利用者様の皆様で焼肉と豪華賞品がそ
ろったビンゴゲーム・カラオケをしました。そして、
最後には当日まで練習してきた合奏を皆さんで披露
し、にぎやかに過ごされました。皆様のご参加あり
がとうございました。



10月5日に 車いすダンスくらぶの方が
来てくれました

皆さん素敵なドレスとスーツを着て
踊っていただきました♪



制服に衣裳チェンジし、フィンガー5
の学園天国の曲にのせて踊られ、皆
で手拍子しながら盛り上がりました。



衣裳チェンジが
多くて、見てい
て楽しかった。



とても楽しそうに
踊っていて、一
緒に踊ってみた
かった。



10月27日 あったか村フェスティバルに 参加してきました



今年は例年になく天候に恵まれ、本当にあったか村でした。のんびりとお祭りを楽しめました。



子ども達のおどり、学生さんの歌と、可愛くて歌声にも癒されました。



栗おこわに幻霜ポークを食べました。しっかりと秋の味覚を堪能してきました。とても美味しかったです。



来年もまた今年のような”あったか”村になったらいいなと期待の膨らむ一日でした♪



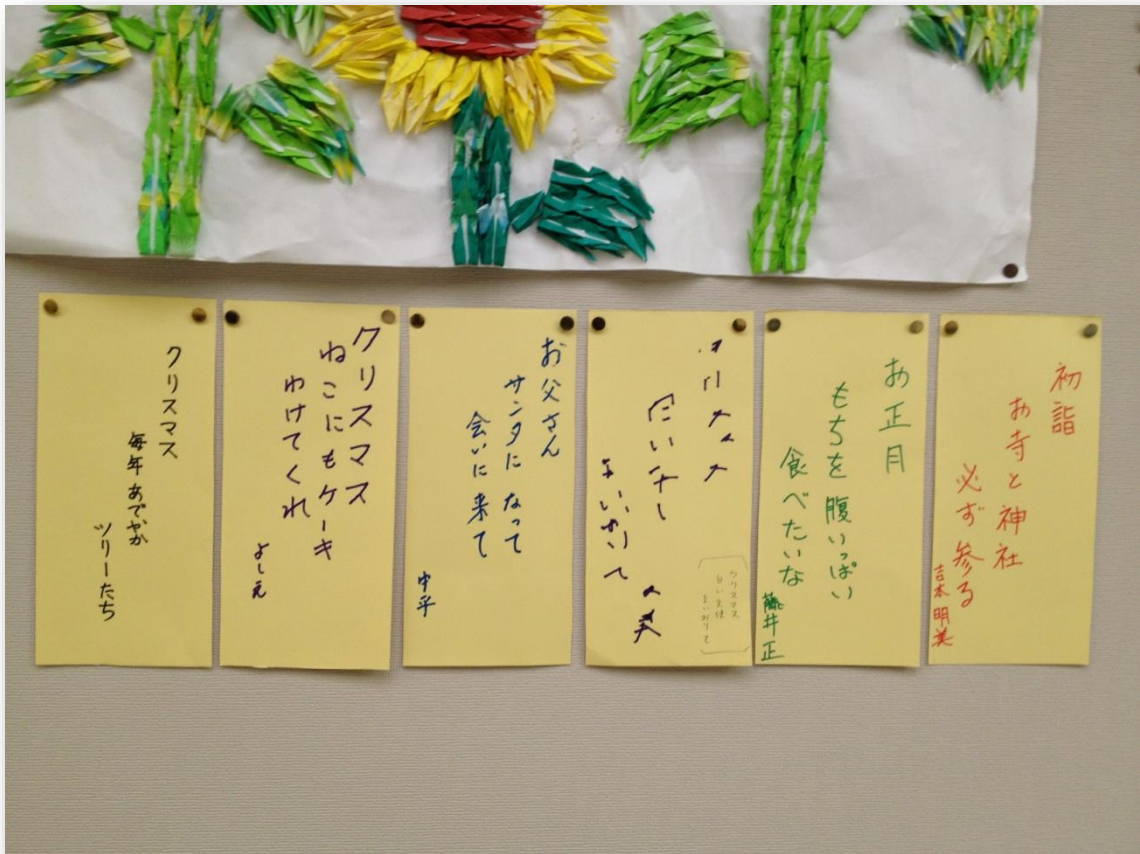
日中活動

紅葉も見頃を終え、秋の終わりをを感じるこの頃です。朝晩の冷え込みも厳しくなり君田町は本格的な冬に向かっていきます。

寒い季節ということで、日中活動では年末・年始の大イベントである「クリスマス」と「お正月」をお題にした俳句作成を行いました。

五・七・五拍の俳句で、クリスマスやお正月を感じる作品の数々です。やはり、クリスマスにはサンタさんとケーキ、お正月にはお餅が欠かせないですね。

ここで・・・私も一句。「クリスマス 六日後には お正月」
今後も日中活動では様々な事を行っていきます。



行事予定

9月	10月	11月
12. ビアガーデン	5. 車イスダンス	4. 入所-泊旅行
14. 入所 野球観戦	9. 抹茶コーナー	9. 通所バス旅行
19. 十五夜メニュー	18. 焼肉野外食	10. 健康福祉まつり
26. ワッキンク"	23. ワッキンク"	22. たんじょうび会
27. たんじょうび会	27. あたか村 フェスティバル	27. ワッキンク"
28. 通所お楽しみ会	31. ハロウィンメニュー	29. 75歳 メニュー

Trick or treat

野 球 観 戦

9月14日、広島のスーパースタジアムまで、試合を見に行ってきました。



当日は天気も良く、カープも勝ったので皆さんたいへん楽しめました。今年はCSがあったので、より長〜〜く応援できましたね♪
来年もより長〜〜くテレビで、球場で見られるように、皆で応援しましょう。

リハビリ器具紹介③ 『ローイング』

今回ご紹介するのは、ローイングというパワーリハビリテーションの機械です。これは、前回ご紹介したチェストプレスの変形版で、チェストプレスが腕を伸ばす運動なのに対し、ローイングは伸ばした腕を後ろに引き、曲げる運動を行います。

この動作によって、肩甲骨や肋骨周囲、背骨の動きがスムーズに出来るようになります。つまり、猫背の予防・改善に繋がります。おまけに肩凝りの改善とバストアップなんていうものもあるとか…。

ポイントは胸を反らしすぎないこと。胸を反らした方が猫背は治りやすいような気もしますが、腰や肩に過度な負担がかかってしまい、猫背は治っても腰が痛くなってしまうという可能性があります。

そもそも猫背というものは、背中の

左右にある肩甲骨の間が開き、背中が丸まり、肩が首よりも前に出ている状態です。さらに言えば背中が丸くなるので、首を常に後ろに反らした状態になります。パソコンやテレビを見る時間が長い方はその時の自分の姿勢を思い出してみてください。猫背になってはいませんか？

そんな猫背を直したい方、肩凝りに悩んでいる方で使ってみてみたい方はぜひ、PTまでお知らせください！



～クッキング～

かぼちゃ特集

9月25日 かぼちゃプリン



材料) 5～6個分

かぼちゃ 150g
 卵 2個
 牛乳 100cc
 生クリーム 100cc
 砂糖 40g
 ・カラメル
 砂糖 50g
 水 大さじ1
 お湯 大さじ1.5



(作り方)

- ①かぼちゃを蒸し
つぶしておく。
- ②カラメルを
作っておく。
- ③牛乳、砂糖を
レンジにかけ
砂糖をとかす。
- ④③に生クリーム
卵を加えてよく
混ぜる。
- ⑤④につぶした
かぼちゃと合わせ
混ぜ合わせたら
こしきでこす。
- ⑥180℃に温めたオーブンに、
鉄板にお湯を張って、30分
蒸し焼きにするか、むし器で
蒸す。
- ⑦冷蔵庫で冷やす。

10月23日 かぼちゃのモンブラン



材料) 8人分

かぼちゃ 180g
 バター 16g
 砂糖 16g
 牛乳 適量
 ホイップクリーム
 スポンジ・ロールケーキなど
 飾り…かぼちゃの種やミントがあれば



(作り方)

- ①かぼちゃの皮をむき
加熱する。
やわらかくなったら
つぶす。
- ②熱いうちにバターと
砂糖を加え混ぜる。
牛乳をほどよい硬さ
になるまで加える。
- ③②を裏ごしする。
しぼり袋に入れる。
- ④台になるスポンジを用意し、
飾り付けていく。

新入職員紹介

木村美代子
(生活支援員)

7月からお世話になっております。
まだまだ不慣れな点がたくさんありますが、これからもよろしくお願ひ致します。



上周年枝
(看護師)

8月12日からお世話になっております。上周年枝(じょうよう としえ)と申します。仕事に慣れない日々が続いております。休みの日など、好きな音楽-HIROMI・GO-を聞きリフレッシュし、次の日の準備(仕事の事)をしております。また、笑顔にて頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。



長谷川弥生
(生活支援員)

9月からお世話になっております。
根気・のん気・元気をモットーに、色々と学びながら楽しく仕事をしたいと思っております。
どうぞよろしくお願ひ致します。



編集後記

台風26号の被害もひどかったですが、東日本大震災以降、今年もあちらこちらで多くの災害が起こり、たくさんの方々が大変な思いをされました。

三次でも洪水警報が発令され、怖かった事を覚えています。いつ災害が自分の身に降りかかるか分からない事を考えると、日頃からの防災意識が大事だなと改めて感じさせられました。

11月に災害を想定して初めて施設で行なわれた防災訓練では、ご利用者様と職員が一丸となって真剣に取り組みました。防災訓練により、ご利用者様と職員の防災意識がより一層高まったと感じました。

温かいお心を

ありがとうございます

星野 いち江 様
君田中学校生徒会 様
中国電気保安協会 様
NTTOB会 様

