

心友

第51号

新春互礼会

新春互礼会



謹賀新年



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

平成26年 新年を迎えた感想

家族会 林 一男

坪井栄氏の小説で、24の瞳に10年一昔と表現した文面が有りました。

此の文面をそのままに置き換えると、ニューライフ君田も二昔前に創立され現在に至りました。

20年の歳月が流れ、地域に密着し充実した施設となりました。

私達家族会一同、心より感謝申し上げます。

此も、此の施設を支える職員の方々による献身的な努力の賜だと感謝いたしております。

今年は、冬のオリンピックがロシアの黒海に近いソチで開かれ、16歳の高梨沙羅さんがスキージャンプで金メダルを取る可能性が有望されており、是非金メダルを掲げて帰国される事を期待しています。その他多くの選手の皆さんも健闘される事を願っております。

東京で初めての夏のオリンピックが開かれてから半世紀近く経ちますが、その時とは比べようのない位、立派な鑑賞が出来る事でしょう。

現実の状況を見ますと、4月以降消費税も増税となり8%と予定されております。国の予算の組方等々は私達は充分理解する事は不可能ですが、福祉関係に携わる人達が十二分に仕事に励み続けられる様、心から願っております。

私も家族会の一員として微力ながら施設に対して、お手伝いさせていただきます。

餅つき

12月27日(金) 恒例の餅つきを行いました。
このお餅は正月三が日の昼食に、お雑煮やきな粉餅にいただきました。

餅つきから丸める作業を利用者様にも参加していただき、楽しいひと時を過ごしました。



花粉症

2月上旬より花粉症の季節が訪れます。
花粉症を少しでも楽に乗り切るために、自分でできる花粉症対策を紹介します。



1. マスクをして保湿する

マスクをして保湿、保温することで症状が緩和されます。さらに、マスクは鼻の中に入る花粉の量も減らしてくれるので、花粉症の時期には欠かせないアイテムです。

2. 目を冷やす

目のかゆみが強いときは、清潔なタオルで冷たいおしぼりをつくり、まぶたの上に置くと楽になります。

3. 生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくします。睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、お酒やタバコ、香辛料などは鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させます。できるだけ控えましょう。



4. 栄養バランスの良い食事をする

アレルギーに負けない体をつくるには、栄養バランスの良い食事をするように心がけるのが一番大切です。とくに肉中心の高たんぱく質な食事は、アレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。また、乳酸菌は花粉症の症状緩和に効果があるともいわれています。

行事予定

12. 7. ワリスマス会

11. 喫茶コーナー

20. なべメニュー

21. お楽しみ会(通所)

22. 冬至メニュー

25. ワリスマスメニュー

27. もちつき

1. 6. 互礼会

10. とんど祭

17. なべメニュー

22. ワッキンク

2. 3. せつぶんメニュー

12. 抹茶コーナー

14. バレンタインメニュー

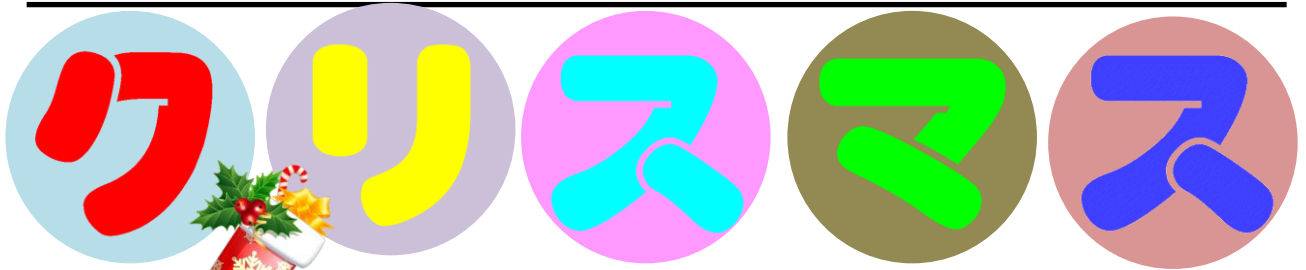
21. なべメニュー

26. ワッキンク





今回もとても盛り上がり
ました。
子供神楽では、大きな面を
つけての舞いに感心しま
した。
秀升会のみなさん(左上の
写真)の民謡には、一緒に
口ずさんで楽しみました。
また次回も、楽しいクリ
スマスが迎えられますよ
うに。



忘年会

2013年12月7日(土) クリスマス忘年
会が開催されました。

おでん、たこやき、お弁当にビール、おい
しい食事を楽しみながら、皆さんの大好きな神
楽を見たり、子供神楽、利用者様の出し物や
歌、職員による出し物など盛りだくさんの内
容でした。



カープの選手が来園

12月8日(日)、少年野球教室のため君田に来られた二選手が、ニューライフ君田を訪問して下さいました！

すずき せいや
鈴木 誠也
選手



さいとう ゆうき
齊藤 悠葵
選手

お忙しい中、ずっと笑顔でみんなの質問に答えて下さいました。今年は優勝だ!!

二人とも若くてイケメンでした一緒に撮った写真は家宝にします!!

本物キター!! 選手の体の大きさに皆ビックリ。短い時間ではありましたが、大興奮の楽しい時間でした。



とんど

1月10日(金)に、とんどが行われました。例年通り、松伯園の駐車場で行われ、お正月の飾りなどが焼かれました。この日は朝から雪の降る寒い日で、残念ながらニューライフ君田の利用者様は見に行くことはできませんでした。とんどの火を持ち帰り、その火で焼いたお餅でぜんざいを作りました。みなさん美味しそうに食べておられました。



日中活動



習字の作品。
冬らしい作品を
書かれています。



雪の結晶の切り絵
を皆で切りました。
とてもきれいです。



1人1枚ぬりえをしました。
きれいにぬれています。

リハビリ器具紹介④ 『メドマー』

今回はむくみ対策の優れもの、【メドマー】を紹介
します。

メドマーは本体とホースが繋がったブーツ状のパ
ーツで出来たシンプルな機械ではあるのですが、こ
れをつけて10分もすれば眠ってしまう人もいるよう
で、それくらい気持ちがいいのです。気持ちがいい
だけではなく、むくみに対する効果も優れていて大
体20分を目安にメドマーを使うのですが、1回使う
だけでもむくみが消えてしまう人もいます。

そのむくみの見分け方は、腫れているところを指
でギュッと押してみます。通常は指を離せば皮膚
はすぐに元に戻りますが、むくみがあるとなかなか戻らず、指の形にくぼみが残るようであればむくみと言えます。立っている時間が長い方、車椅子に長時間座られる方などはむくみが起きやすいので注意してみてください。

ただ、メドマーを使ってもよくなる、足が腫れているのに指で押しても痕が残らずすぐ
に戻る、などの様子が見られる方は内臓疾患などの可能性も考えられますのでお医者さんに相
談してみるのもいいでしょう。



通所より

かき餅をつきました。

ひと昔前、家でお餅つきをしていた頃。(すでに、餅つき機がありました。) お正月餅が無くなると、味の付いたお餅をつけてくれました。

通所では、お正月気分も抜けてきた頃、かき餅をつきました。通所ホールいっぱい広がるもち米を蒸した匂い。「久しぶり～ この匂い。」の声。「蒸したてのもち米 食べてたよ。」と…。お餅にする前に、皆さんでちょっとつまみ食い。ゴーゴーゴーと、機械の大きな音。2種類のかき餅をつきました。青のりに砂糖と塩の隠し味の、のり餅と、ふりかけのゆかりを使った、ゆかり餅。つき上がったお餅は、切り餅にはせず、皆さんで丸め、寒の風に少しさらし一年の元気を祈りました。ちょっぴり昔を懐かしんだひと時でした。



障がい者社会就労センター君田

新しい職員が入りました。
どうぞよろしくお願ひします。

井上靖士(いのうえ やすし) 職業指導員

2月10日からお世話になっております。
井上靖士と申します。
笑顔をたやさず、1日1日を大切に頑張ります。
よろしくお願ひいたします。



編集後記

2月に入り、君田町では寒さも厳しく、雪の舞う日も多くなりました。

さて、県北では「カメムシの発生数が多いとその年の冬は雪の量が多くなる」という言い伝えがあります。例年よりも雪の量が多いと感じるのは、その言い伝えのようにカメムシの発生数が多かった為でしょうか。

まだまだ、寒さも続きます。また、感染症・インフルエンザなども流行しています。お体に気をつけてお過ごし下さい。

温かいお心を

ありがとうございます

星野 いち江 様

NTTOB会 様

茂田神楽団 様

茂田子供神楽団 様

秀升会 様