

とんがりぼうし

平成24年2月発行 第22号

基本理念 共働・共生・共感

〒309-1107 筑西市門井 1687-1 社会福祉法人 恒徳会 董授園 ☎0296-57-3400

発行責任者 大泊 幸三

編集委員 中原 誠・市村 真幸



目次

- ・ 行事報告！
- ☆家族会奉仕活動
- ☆トリムバレー 大会
- ☆日帰り旅行
- ・ 花粉症とは
- ・ 職員研修
- ・ お知らせ
- ・ 新しい仲間
- ・ 編集後記

家族会奉仕活動

今年度の奉仕活動は、春は3月の震災の被害や、影響が落ち着いてからの実施となり、5月29日（日）に行いました。あいにくの雨でしたが32名の家族の方が参加して下さいました。普段は手のまわらない所や、手の届かない所をしっかりと美化する事ができました。また家族会の方や職員間の交流が図れたと思います。

就労支援員 山家由加



第20回トリムバレー大会

心身協のトリムバレー大会が十月十九日、つくば国際大学体育館で行われました。今年度は大幅な選手の入替えもあり、心機一転で試合に望みました。

一試合目は、緊張もほぐれないままの試合でしたが、練習の成果もあり、勝つ事ができました。

次の試合は決勝戦となり、全員が見守る中の試合で雰囲気にもまれたままの試合となり何も出来ないまま負けてしまいました。

来年は悔しさをバネに優勝ができるようにがんばりたいです。

生活支援員 飯村哲也



大洗日帰り旅行

11月15日利用者17名、職員5名でアクアワールド大洗水族館へ日帰り旅行に行ってきました。イルカのショーや沢山の魚を見たり、家族の方におみやげを買っていた利用者の方もいて皆それぞれ楽しく日帰り旅行を満喫していました。

生活支援員 門井 施樹

私はアクアワールド大洗に行って、3人で魚を見たりおみやげを見たり、おすし食べたり、みんなでイルカショー見て楽しかったです。利用者 Yさんアクアワールド大洗水族館へ日帰り旅行に行ってきました。イルカ見たり、アシカ見たり、食事したり海見たりして楽しかったです。利用者 Nさん



花粉症とは

花粉は晴天で気温が高く、風が強い時に大量に飛びます。そんな日の外出を控えるのが一番です。

「花粉を吸わない、浴びない、室内に持ち込まない」対策が重要です。それとともに、生活習慣を見直すことも大切です。

肉類中心の食生活は、脂肪酸バランスが偏ることで、花粉症を起こしやすい体質になる原因ともいわれます。魚や野菜も摂り入れ栄養バランスのよい食事を摂りましょう。睡眠を十分にとって体を休ませ正しい免疫機能のバランスを保ちましょう。イライラする事で、全身が過敏になり、より強く症状が出る事もあります。リラックスして過ごす事も大切です。風邪をひかないように気を付ける事。風邪をひくと鼻の粘膜が弱くなり、花粉症の症状も悪化しやすいとされています。普段から疲れをためこまないよう、きちんと体を休め体調を整えておきましょう。花粉症に負けないためには、健康な体づくりをすることが基本です。

看護師 谷島 朋子



平成23年度職員研修



栃木県立宇都宮防災センター

今年度の職員研修は、またいつ起こるかわからない災害に備え、十一月に宇都宮の防災センターへ行ってきました。台風、大雨、地震の体験をし、改めて自然の恐ろしさを感じ、大震災の日の事を思い出しました。今後、利用者が安心して生活できるように、避難訓練等を通して、防災への意識を高めていきたいと思っています。

生活支援主任 鈴木いみ子

お知らせ

社会福祉施設等耐震等臨時特例交付金特別対策事業（スプリンクラー整備事業）によるスプリンクラー設置工事が終了しました



新しい仲間

栗飯原 仁美

平成二十四年一月二十五日入所

あわいばらと申します。宜しくお願いします。

神代 利宏

平成二十四年二月一日入所

皆さん宜しくお願いします。

編集後記

寒さが続くなか、皆様いかがお過ごしでしょうか。ある冊子にて「寒さを楽しむ」との話が掲載されていました。寒さを受け入れ、心を明るく持てば見える風景が変わるとの事です。日々のちょっとした変化を探し楽しんでみてはいかがでしょうか。

市村