



社会福祉法人 栄寿会  
八千代地域生活支援センター  
〒276-0045  
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553



アンケートのご協力  
ありがとうございます

## どの様にストレス発散していますか？

利用者さんから、「コロナ禍で他の皆さんはどうやってストレス発散をしているのですか？」との質問がありました。令和4年1月21日に出された「まん延防止等重点措置」は、3月21日で解除となりましたが、再び拡大の恐れもあり、「新しい生活様式」を踏まえた暮らしの中でストレスの発散を上手に工夫することが大切です。そこで、皆さんのストレス発散方法をアンケートで伺いました。他の方の工夫を参考に、ご自身の発散方法を見直してみてもはいかがでしょうか？



ストレスは以前と変わらずなので、今まで通りの発散方法で友達とあそんだり、支援センターに来たりしてます。



たまに外に出かける。仕事に休まず行く。

八千代台か市役所の近くのドトールでタバコを吸ってます。



自宅でストレッチ。支援センターで利用者さん、スタッフさんと話す。瞑想、運動。



家でゲーム



よく眠ることです。

寝る。(調子の良い時)絵をかけたらかく。



コロナのニュースばかりで嫌になるのでテレビを見ない。



風呂に入る。よく眠る。



あいかわらず家でギターを奏でる。

支援センターを利用させていただいている。皆さんと話をする。落ち着ける場所になっていて感謝しています。散歩する。



テレビを見ているとストレスを忘れる時があります。





シリーズでお届け！

# めざせ！生活の達人

このコーナーでは、生活に関する出来事や話題を取り上げ、利用者やご家族の皆さんと共に、生活の達人を目指していきたく思います。

12回目は、「バランスの良い食事」です。

「バランスの良い食事」と聞いて、どのような事を思い浮かべますか？野菜や果物を食べる事、魚を食べる事…。正しい「バランスの良い食事」とは何か、調べてみました。

農林水産省のホームページには、「たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスがとれた食事」と書かれていました。野菜だけ、果物だけ、魚だけ食べれば良い！というわけでは無いようです。ここで皆さんの食事を想像してください。今日は何を食べましたか？カップ麺とおにぎり、総菜パンだけ、サラダとスープだけ…。これでは「バランスの良い食事」にはなりません。では、どうしたら良いのか。例えばカップ麺とサラダにする、総菜パンに野菜ジュースやヨーグルトを、サラダとスープに小さめのパンを足してみるなど、工夫次第で「バランスの良い食事」に近づきます。

そんな食事にしたいけどお金がかかる…。そういう時は旬の野菜や冷凍野菜、もやし等、比較的安く手に入る物を使うのも良いです。レンジで加熱し、ごま油と中華スープの粉末で和えるだけで、一品出来上がります。お味噌汁を作るのも良いですね。毎日は大変だと思いますので、一週間に一度、夜だけでもやってみてはどうでしょうか？

厚生労働省の「食事バランスコマ」を活用するのもおすすめです。一日に必要な栄養素をコマにして分かり易くしてあります。どれくらい食べたらよいか参考にしてみるのも良いですね。自分の体のためにも食事について見直してみる機会にしてみたいかがでしょうか。

参考：農林水産省 HP 厚生労働省 HP



## 中庭で園芸

有志の皆さんで、種芋の植え付けと苗木の地植えを行いました。じゃが芋は、シンシアとシャドークイーンの2種類。苗木は温州みかん、びわはご好意で頂いた苗木です。成長が楽しみです。



### 第168回 利用者懇談会

I 意見箱（利用者の声）⇒今月はありませんでした。

II 4月の予定

◎4月は第1日曜(4/3)を開所とします。4/10, 4/17, 4/24は休みとなります。

- 1) 4/9(土) 清掃とハンバーグの会 10:00～ 会費200円 申込7日まで  
利用者懇談会もあります。
- 2) 4/11(月) パン作り教室 10:00～ 内容は豆パンです 会費200円 申込9日まで
- 3) 4/15(金) 清掃とカレーの会 10:00～ 会費200円 申込13日まで
- 4) 4/16(土) おやつ研究部 内容はみたらし団子 材料費はシェア
- 5) 4/23(土) 清掃といなり寿司の会 10:00～ 会費200円 申込21日まで
- 6) 4/27(水) 健康さんぽ隊 10:00～出発後12:00頃まで閉館
- 7) 4/29(金) 清掃とシチューの会 10:00～ 会費200円 申込27日まで

