

こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.213 2024.3

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



ポレポレ祭りに行きました

1月27日(土)に精神障害のある方の家族会「かたくり会」主催で行われた、ポレポレ祭りに参加してきました。今年は、精神科医でラッパーのDr.マキダシ先生をお招きしての講演会でした。

参加の案内をセンター内に掲示していると、「ラップセラピーってどんなことするの?」「どういう講演会になるんだろう?」と、利用者の皆さんは興味津々!初めて聞く言葉でワクワクされている様子でした。

当日はとても楽しかったようで、「ラップセラピーがとても面白かった!」「講演会と聞くと、硬くて難しいイメージだったけど、今回ののはとても面白かった!」「こういう講演会に、また行ってみたい!」と、大変満足された様子でお話していました。

また、今回は残念ながら体調不良で、参加できなかった利用者さんもいらっしゃいました。来年も機会が頂ければ、皆さんで参加したいと思います。

かたくり会の皆様、ご準備等大変だったかと思います。皆さんが楽しめる会を作って頂き、ありがとうございました。



地域共生社会推進事業

ポッチャ大会

主催：ほっこり会

日時:令和6年5月3日(金)

場所:団地集会所1・2号室



ほっこり会は、八千代市社会福祉協議会・米本支会団地東・米本団地身体障害者の会・八千代地域生活支援センターの4者で立ち上げ、共生社会をめざした、「ほっこりカフェ」を毎週火曜日運営、年1回「ポッチャ大会」を行っております。米本団地には、いろいろな障害をお持ちの方が暮らしております。特に身体に障害がある方、知的に障害がある方、精神に障害がある方、認知症になった方など、です。たとえ、障害になったとしても、理解し合い、交流することにより、安心して暮らせる街になる、と信じて活動を続けます。

本日は、その一環として、いろいろな団体の人と知り合う機会を作りました。ポッチャゲームを、楽しみましょう!

ポッチャ大会のお知らせ

今年も「ほっこり会」主催のポッチャ大会が開催されます!毎年恒例になっていますが、今回で3回目の開催です。全部参加されている方も、まだ参加したことない方も、楽しめる事間違いなし!な会となっております。

ポッチャのルールを知らない...という方も大丈夫!何度も参加していらっしゃる方から、教えてもらえます。支援センターチームではなく、他団体の方との交流も兼ねて、ごちゃ混ぜチームを作ります。ご希望の方は、お早めにセンターまでご連絡下さい。(先着6名まで、電話での応募也可)

日時 令和6年5月3日(金) 10:00~
場所 米本団地集会所1・2号室
締切 4月26日(金)まで
交通費、昼食代はセンターが負担します。

当日の集合場所や詳しい内容等は、参加者が決定しましたら、お伝えします。





体のケアできていますか？

まだ2月末だというのに、ちらほら桜が咲いてもおかしくないような気温の日も出てきました。皆さんは、体が疲れやすかったり、睡眠不足かも…なんて日が続いたりしていませんか？

春は自律神経が乱れがちな季節です。まだ少し早いような気もしますが、早めに出来る対策をしておきましょう。

【バランスの良い食事をする】

大事な事は分かっていますが、一番難しいかもしれない項目です。コンビニで済ませがちだったり、気づけば炭水化物しか摂ってなかったり…。朝食を抜いてしまう、疲れて帰ってきて寝てしまう、なんてこともしばしば。

おにぎりやカップ麺という炭水化物の重ね食べや、パスタとケーキという食べ合わせは、太りやすくなる原因の他、糖質の摂りすぎで、疲れが抜けない原因になる可能性も…。

カップ麺を焼き鳥に変える、ケーキをサラダにするといった工夫で、食事のバランスが整います。



出来るだけたくさんの種類の食べ物を食べることが、バランスの良い食事と言えます。「野菜サラダ」を例に出して考えてみましょう。

レタスやキャベツなどの「葉っぱ」、ニンジンやダイコン、ゴボウなどの「根っこ」、トマトやかぼちゃなどの「実」を食べる野菜、と食べる部分が違う野菜を組み合わせるのもポイントです。色の濃さで考えても良いかもしれません。

でも、野菜は高くなっているし…。そういう時は、旬のものや冷凍野菜を活用する、もやしなどの安い野菜でかさ増しする、豆腐などの加工品で補うのもありかもしれません。

【睡眠の質を上げる】

睡眠の質を上げるには、寝る1時間程前の入浴が効果的です。38度～40度くらいのぬるいお湯に15分～20分入ると、体の芯から温まります。

お風呂上りに軽いストレッチをして、体の血流を良くしておく、効果は倍増！？になるかも。寝る前はケイタイやテレビ、パソコンなどのまぶしい光は禁物。脳への刺激になってしまいます。寝る30分ぐらい前から、見るのを止めておきましょう。

お風呂に入ってポカポカになった体は、1時間程かけて体温が下がります。そのタイミングでお布団に入ると、入眠しやすくなるかも…？



第190回 利用者懇談会

- I 意見箱（利用者の声）⇒歌おう会の開催日時を変更するかもしれない。卓球の日を復活させてほしい。所外活動があると良いと思う。
→歌おう会や卓球の日については、3月の懇談会で改めて意見を伺います。ご意見のある方は、懇談会への出席をお願い致します。

II 3月の予定

- 1) 3/4(月) カレンダー作り 終日
- 2) 3/8(金) 健康さんぽ隊 10:00～ 出発後 12:00 頃まで閉館します
- 3) 3/9(土) 清掃とチキンカツカレーの会 10:00～ 会費 200 円 申込 7 日まで
利用者懇談会もあります。
- 4) 3/13(水) 職員会議の為、15 時閉館になります
- 5) 3/14(木) 清掃と生姜焼きの会 10:00～ 会費 200 円 申込 11 日まで
- 6) 3/16(土) ピアサポート交流会参加の為、午後閉館します 申込は 2/29 鴨志田まで
- 7) 3/21(木) 清掃と親子丼の会 10:00～ 会費 200 円 申込 18 日まで
- 8) 3/23(土) おやつ研究部 13:00～ メニューはクレープ 材料費はシェア
- 9) 3/25(月) パン作り教室 10:00～ メニューはピザ 材料費はシェア
- 10) 3/27(水) 健康さんぽ隊 10:00～ 出発後 12:00 頃まで閉館します
- 11) 3/28(木) 清掃と餃子の会 10:00～ 会費 200 円 申込 25 日まで

