

ゆうあい

がんばっていきまっしょ熊本

10. 11月の出来事

10月12日 作業日 生活
介護1名、就労B 19名

26日 作業日 生活
介護1名、就労B 18名

11月 9日 日帰り旅行

23日 作業日 生活
介護2名、就労B 19名

生活介護の様子

体力づくり、ハンドサイン、DM封入、ひも結び、脳トレぬりえ、削り絵、タペストリー作成などを行いました。

就労継続支援B型の様子

チューインさん（各種紙袋成形、封入作業等）お菓子の香梅さん（武者がえし、姫ナイフ）、インターナショナルカミさん（フルーツキャップ W-11、13、17）、さかき印刷さん（味噌蓋シール貼り）、釜屋さん（各種ごま封入、各種シール貼り、すべすヴェーダ封入）より作業を受注しました。自主製品は、イップス会様、熊本中央ソフトボールリーグ様、田迎西小サッカー部様より受注しました。

12. 1月の予定

12月 7日 作業日
9日 生活介護ハンドボール観戦

12日 生活介護銀杏寮観
芸会参加

21日 作業日

11月30日～12月15日
2019女子ハンドボール
世界選手権大会販売
※パークドーム

令和2年

1月11日 行事（詳細は後日）
25日 作業日



福岡

行ってきました



11月9日(土)に福岡方面へ団体行動・買い物訓練を目的とした日帰り旅行に行ってきました。当日は天候に恵まれて晴天でした。山口トラベルさんに旅行の企画を、熊本交観光さんのバスガイドさんには、楽しい話しを沢山して貰い、ドライバーさんには、安全で快適に運転をして頂きました。

先ず、福太郎めんたい工場見学では、試食(各種明太子商品や混ぜ御飯など)、じゃんけん大会(景品あり)、お土産(お菓子の詰め合わせ)があり、明太子商品が出来るまでの説明をDVDで楽しく鑑賞し、その後は、お待ちかねのお土産選び。特売品もあった事で時間を許す限り、真剣な表情でお土産を選びました。試食も美味しく、楽しい工場見学でした。続いては、アサヒビール園で牛肉ジンギスカンの食べ放題。大きくカットされた牛肉や多種の野菜、白御飯等をお腹いっぱい食べて、福太郎めんたい工場での試食の影響も無く(笑)、みんな大満足の表情をしていました。その後は、帰路の途中で品揃え豊富な広川サービスエリアに立ち寄り、お土産の他、パンやアイスクリーム等、おやつ時間を各々が満喫していました。渋滞により一部、時間調整をしましたが、予定時刻より15分早く到着する事が出来ました。事故や怪我、体調を崩された方もいなかったため、日帰り旅行を無事に終える事が出来て本当に良かったと思います。

リフレッシュが出来た充実の一日になったのではないのでしょうか。

梅干しを漬けてみた



天日干しも終わり、いよいよ瓶詰め。出来映えにみんな満足です。瓶詰めされた梅干しは、みんなで持って帰りました。

インフルエンザの季節がやってきました！

先日、園でも集団予防接種を行いました。過去2回の集団感染を経験しています。くれぐれも体調管理には気をつけてください。

平成27年5月23日から2週間程度利用者、職員延べ13名感染

平成31年1月4日から10日間程度利用者、職員延べ15名感染



飯干さんが主張する…

コレステロール値を食事で改善しよう!

【水溶性食物繊維】を積極的に摂取する方法をご紹介します。

食物繊維は人間の体内では消化できない成分です。そのうち水に溶け、とろみのある物を「水溶性食物繊維」と分類します。水溶性食物は腸の中で体にとって余分な糖質などを抱え込んで体外に排出してくれる作用があるため、コレステロールに限らず生活習慣病が気になる人は積極的に取りたい成分です。水溶性食物繊維がコレステロールを減らす仕組みは以下の通りです。

1. 消化に使われる”胆汁酸”はコレステロールから作られ、消化が終わると腸で吸収(回収)されて、再び肝臓に戻り、また胆汁酸の材料になります。
2. 水溶性食物繊維は胆汁酸を吸着して回収を妨げて便と一緒に排出させます。

このように水溶性食物繊維をとる事でコレステロールの消化を促し、血液中のコレステロールを減らす事が出来るのです。

水溶性食物繊維を含む食材

わかめ、ひじき、ごぼう、玉ねぎ、きのこ、納豆、オクラ、バナナ、りんご、キウイ、いちご

摂取のポイント

- * ごぼう、キノコ類は細かく刻むかよく噛む事で吸収率アップする。
- * 食物繊維は食べるタイミングも重要で、食事の最初に食べる事で吸収率アップする。

このように、水溶性食物繊維は私たちの身体の中で働いてくれます。

職員一行月記 「私事で恐縮です」



- ✎ プチリフォームで金欠。 【*】
- ✎ 御朱印巡り楽しみ♪ 【レバー】
- ✎ 健康が一番です。 【北】
- ✎ 寒いよ、寒いよ(T_T) 【ランド】
- ✎ 着る毛布ついに買った。幸せ。 【にゃんこ】
- ✎ 寒さに負けず、運動を頑張って体力向上!!! 【K】
- ✎ 運動不足少し歩こう。 【かねふく】



坂本がざれごとをつれづれと
「戯れ言徒然」
第一五七言
復興祈願

たように覚えてい
ます。当然のように血気盛んな
私たちが先生は乗せて、すぐに
対抗戦をさせようとしてました。
その頃の農業科の生徒といえは
ご想像のとおりビープアップハイ
スクールの世界です。そんなの
といつも戦っていたのですが、
闘志むき出しでやっていたけれど、
ので、ラグビーというよりル
ルのある格闘だったような。し
しかし、総合成績では我々の方
が強く、自分たちの方が強い
だから卒業ラグビーをやらせて
くれと嘆願したが、伝統は変わ
らず生徒代表はかなわなかった
のを思い出します。

前置きはこれくらいにして、
まだ覚えていらつしやる方もい
ると思えますが、我が母校では
生徒VS先生の卒業ラグビーが
行われていました。生徒といっ
ても選抜するのでは無く、昔か
ら農業科の男子と決まっていま
した。なぜか解りませんが、こ
の農業科男子と私のクラスの時
育がかぶっていました。当時、
冬になるとマラソンかラグビー
が設定される体育。そのかぶっ
た時間はだいたいラグビーだっ

