

立ち止まっとらんばい熊本

Enjoy your
ゆうあい
Work and Life

発行者 友愛育成園
電話 096-325-5736
ファクス 096-325-5755
URL http://www.ikuseien.com
写真は許可を得て掲載しています。



上手にできたかな

オムライス



今回は、利用者の皆さんが作りたという希望が多かったオムライスを作りました。

まずは材料を切ります。前回のハンバーグと同様、たまねぎを切ることに皆さん格闘していました。声に出し座り込んで泣く人、給食室を離れ泣きながら佇んでいる人、目を充血させ涙を流しつつ耐えながら切ると様々でした。調理の工程が今回は少なく余裕があったのか、手が空いた利用者の方は自主的に皿洗いをしたり、自分で出来る事を探して尋ねに来る方もいました。何かをしたい気持ちが感じられ、時間の余裕も必要だなと感じた次第です。

その頃にはご飯も炊きあがり、フライパンでケチャップライス作り。玉子を焼き、ご飯にのせます。カセットコンロの火をつける事が怖く腰を後ろに引きながらも、なんとか火をつけていました。それでも、逃げることなくオムライスを自分で作りたいと、逃げずに最後まで、挑戦！慣れてない方は、フライパンを持つ場所が分からなかったり、フライパンを傾けたままコンロに乗せる人もいた為、手ほどきをしながら取り組みました。玉子を割る時は力が入り過ぎて殻がボウルに入っていましたが…(当然取りました)。玉子をライスの上に乗せる時、形が崩れ途方に暮れている人もいましたが、それも良しと見守っていました。みんなで作ったオリジナルオムライスの完成です！！

調理実習の機会は多いですが、やる気を持って楽しんでる人が大勢います。色々な料理の経験をして、家庭でも楽しんでくれる事を期待します！！



坂本が戯れ言を徒然と
反応しましよ
ようやく季節に気温が合ってきましたが、被災から初めて迎える冬です。被災された方、頑張ってください。春秋はいつも着るものに迷う季節なのですが、いつの頃からか、着るものに無頓着となつています。基本は、暑くないか、寒くないかで着るものが決まってしまう。色合いも無難なベージュ、紺、グレーといった曖昧な色ばかりで、上下グレーなんか着たときにはゲゲの鬼太郎のねずみ男そのまゝです。
さて、今使った無頓着、無を外した頓着(とんぢやく)という言葉がもつたのですが、皆さんが思うように「執着する」という意味があります。現在は、無をつけて「執着しない」の方がよく使われている気がします。とんぢやくと仮名に置き換えてみて初めて気づいたのですが、この言葉、天草ではよく使われる言葉です。鶴田功氏の「天草方言集」に「とんぢやくせん」と「とんぢやくなか」の訳で「相手にしない」とのせてありますが、我がふるさとではちよつと違うニュアンスが…。これに、あと「とんぢやくたん」という使い方がありますが、意味は「あてにならない」です。使い方は「あれ頼んだつちやとんぢやくたんもん(あの人が頼んでいてもあてにはならない)」といった具合。あまり良い意味では使われていませんが、学生時代はよく仲間に対して使っていました。
昔から、「打てば響く」「ぬかに釘」など他人の反応についての言葉は数ありますが、頓着はうたないよりうって響いてくれればなおさらですが…。

「バナナの素晴らしい効果」池端さんの、「ちょっと、これどうでしょ」

時々ですが…運動している子ども達の横でレクリエーション的にバドミントンをしています。練習中に足が攣ったり、練習後に全身の筋肉痛などは無いのですが（あくまでも「なんちゃってバドミントン」なので）…数日経って朝方起きようとする、足が攣る～!!!激痛～っ!!!ひえ～っ!!!ぐぐぐ～っ!!!と一人てふくらはぎの痛みと闘いながら治まるのを待つ！治まっても暫くは痛みからの筋肉痛！皆さんにも同じような経験はありませんか？以前、スポーツ時の足の痙攣予防にはバナナが良い！と聞き知っていたのですが今回は、それ以外でもバナナの素晴らしい効果について調べてみたのでここでご紹介したいと思います。

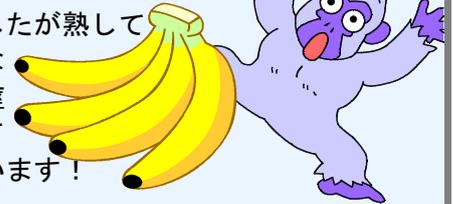
ご存じの方も多いと思いますがバナナには食物繊維や多くの栄養素が含まれており美容や健康にも良い効果があります。まずは健康の効果として①手早くしっかりと栄養補給ができる②心をリラックスさせてくれる③血糖値を下げる作用がある④腸内細菌のバランスを整える⑤PMSの改善→PMSとは月経前症候群と呼ばれる。などの5つあります。またバナナがもたらしてくれる5つの美容効果として①むくみを軽減させてくれる②便秘を改善させデトックス効果が得られる③腸内環境が整い太りにくくなる④豊富なビタミンによる美肌効果が得られる⑤ポリフ

ェノールによるアンチエイジング効果等があり、健康にも美容にも効果の高いバナナです。

ちなみに食べる時の参考として①運動の30分前に食べる②朝食で食べることでダイエットに！③夜、お腹が空いた時に④熟度により効果が変わる！そうです。

ところで肝心の足が攣るを予防する！ですが…バナナにはカリウムがたくさん含まれています。カリウムは体液濃度を制御するミネラルのひとつで、とくに筋収縮に関わっているもの。不足すると筋肉痙攣を引き起こします。すなわち、足が攣る原因はカリウム不足が大きな要因となります。カリウムは汗とともに排出されるので、常に補充しなければなりません。その意味で、足が攣るのを予防するにはバナナが有効だそうです。また、バナナにはマグネシウムも豊富に含まれているので筋収縮や酸素摂取、エネルギーの産出に欠かせず、足が攣ることが多い人はマグネシウム不足でもあり、筋肉痙攣につながるわけです。と、いうことで足が攣ることが多い人は、日常的にバナナを食べるとよいでしょう!!!とのことでした。

長くなりましたが熟しているバナナをなめるだけ食べて痙攣予防に努めていきたいと思っ



職員一行月記

「私事で恐縮です」



- ✂ 信なくしては何もはじまらない。【水野V】
- ✂ 今年は秋がない?? 【うりぼー】
- ✂ ♡君のコンサート楽しみです。ルンルン(11月・・・)【ちーちゃん】
- ✂ 鍋が美味しい季節ですね♪【ぼんだ】
- ✂ 体を鍛える事で寒さを乗り越える。【K】
- ✂ 睡眠障害の様な毎日。【*】
- ✂ 芋が食べたい。【マグちゃん】
- ✂ 朝晩はちーっと冷ゆるごたっ!【知恵蔵】
- ✂ 片付けしなければ…【チキン】



今月の活動風景

- ☆インターナショナル・ケミカル社さん 早期の納品と、丁寧な折り返しが出来るよう作業を進めました。
- ☆香梅社さん 姫ナイフは、NGの混入がないよう一つずつ丁寧に作業を行いました。
- ☆三協スプリングさん 今月一杯で作業終了となりました。今までお世話になりました。
- ☆ミネロン社さん 素材を多く受注させて頂いております。NGに注意し納期に間に合うよう班全員で協力して進めました。
- ☆釜屋社さん 安定して受注頂いております。班で協力して、短期納品出来るよう頑張りました。
- ☆自主製品 開新高校サッカー部、サライ倶楽部様よりご注文頂きました。
- ☆生活介護 菓子詰め作業をしました。数を間違えないように、一つ一つ丁寧に数えています。

11月の予定です!!

- ぎょうじなど** 12日 保護者交流会バス旅行 *山鹿方面
26日 作業日
※12月は作業を解放して保護者の皆さんに見ていただきます。多くの参加をお願いします。
- はんばいかい** 18~20日 障害者施設等販売会 *イオンモール熊本
- じっしゅうせい** 9~18日 荒尾支援学校 1名

