

こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.172 2020.10

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



フライデー エクササイズ

金曜日にヨガ・ストレッチ・トレーニングなどのエクササイズをおこなうプログラムを始めました。

9月18日はヨガを行いました。プログラム前半はウォーミングアップとヨガのポーズを取りつつ汗を流し、後半は各々自由にヨガやストレッチをゆったりと行いました。

ヨガは柔軟性や筋肉を鍛え、姿勢改善や血流を良くする効果や、呼吸法によって自律神経を整える効果があります。セロトニンの分泌が高まる効果も期待され、心身ともにリラックスできます。

プログラムに興味のある方は、ぜひご参加ください。



おやつ作ってみませんか？



9月12日(土)はおやつ研究部でミルクレープを作りました。ミルクレープの「ミルク」とはフランス語で「1000」という意味です。レープを何枚も重ねることから名付けられたとされています。

作り方は薄力粉・砂糖・卵・牛乳で生地を作り、薄く焼いてレープの皮にして、生クリームをたっぷり挟み、皮とクリームを重ねていきます。完成したらブルーベリージャムを乗せ、余った牛乳でミルクティーを作り、スイーツに添えました。

楽しく作り、美味しく頂く会となりました。



寝具売り場に行こう！



9月10日(木)のKCCは、イオンモールやアクロスモールに行きました。

この日はまだ暑さが後を引いており、団体研修室で、会話を弾ませながら、お茶とお菓子で涼をとってからショッピングモールに行きました。

売り場には、寝具のほかにも目を引く商品が並んでいました。タオルを眺めて選んだり、カーテンの新調の下見をしたりと、ウィンドウショッピングを楽しみました。

次回は、10月8日(木)、「とまとはうすで喫茶」です。変更した場合はKCC通信でお知らせします。登録された方のお越しをお待ちしております。



利用者懇談会

◎今月の利用者懇談会は参加者がいなかったため、中止しました。



I 10月の予定

◎今月は第3日曜を開所とします。10/4, 10/11, 10/25は休みとなります。

- 1) 10/17(土) 利用者懇談会 職員会議の為 15:00 閉館
- 2) 10/22(木) すずらん合同バスハイク 終日閉館 参加者が集まらない場合は自由の日となります。
- 3) 10/24(土) おやつ研究部 13:00~ 内容はさつまいもケーキ 材料費はシェア

II すずらん合同バスハイクについて

- ▼日 時：10月22日(木) 9:00~17:00頃
- ▼行き先：鴨川シーワールド (雨天決行)
- ▼集 合：9:00 八千代台駅改札前(ユアエルム連絡通路) 解散 17:00頃
- ▼参加費：4,000円程度(交通費・駐車場代・昼食代・入園料)
- ▼申 込：9/30(水)まで
- ▼持ち物：障害者手帳・薬(定時薬や酔い止め)
- ▼その他：天候や渋滞等で解散時間が変更になることがあります。



運動靴など動きやすい服装で、天候の変化に対応できるよう準備してください。

※当日の検温、マスクやアルコール消毒液等、新型コロナウイルス感染予防対策は各自で行ってください。

III お知らせ

◎11/7(土)のとおき福祉まつりはコロナ感染予防のため中止となりました。

IV 実習生について

◎実習生からのメッセージ

「2月中旬から末までと、9月上旬の2回の計15日間大変お世話になりました。コロナで大変な状況の中、利用者の方々に温かく接していただき、日々学ぶことの多い実習となりました。ここで学んだことを忘れず、これからも頑張っていこうと思います。ありがとうございました。」

(大塚 弘樹)

◎東京成徳大学より10月後半から精神保健福祉士を目指す実習生が来ます。皆さまよろしくお願ひします。