

【9月の予定】

クラブ活動・・・2日 9日 16日 23日 30日

短期入所・・・男性 9日・23日 女性 2日・16日

【スタッフのひ・と・り・ご・と】

皆さんこんにちは、ふきのとう班の中田です。

大変暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？食欲はありますか？この夏を乗り切るにはしっかりと朝食を食べましょう。では朝食を食べるメリットをいくつか紹介したいと思います。その1・朝食は肥満防止になる。朝食をスキップすると、昼食の時間を迎える頃にはお腹はペコペコ。空腹を満たす為に昼食をしっかりと食べる人が多くなります。胃の中に長時間、食べ物が入っていない状態からいきなり食べ物が大量に入ると体にかかる負担は大きくなります。その上、体は長時間空腹にさらされ、いつも以上に食べ物をもとめているので、食べたものからより多くのエネルギーを吸収しようとし、これが肥満につながります。お相撲さんは太る為にあえて朝食をぬくそうです。まだまだ、たくさん朝食を食べるメリットがありますが、これで締めたいと思います。

最後に一言、朝食を抜くと超ショックー。

珈琲がちょっとおいしくなる話

こんにちは。珈琲好きの川副です。ちょっとのコツでいつもの珈琲が美味しくなりますのでぜひお試しください。

- ・お水は軟水を使いましょう。硬水だと珈琲の成分がうまく出ません。
- ・お湯の温度は90度位がおいしい。温度が高いと苦味が際立ち、低いと成分が上手く抽出できず薄くなります。沸騰させたお湯を1.2分冷ましてから使いましょう。
- ・鮮度を大切に。1週間で使い切る量を密閉容器に保存し、1週間以上先には使う場合は冷凍を。
- ・20秒蒸らしましょう。美味しくなるおまじないを唱えながら(*^_^*)

【多事想ろん】

胎中

今回の特集にもありますように、恒例の「旅りゃんせ」に行ってきました。宿泊も日帰り旅行も、皆さんとっても楽しめたようです。毎回、バス代等の支援をあゆみの親の会様よりいただき、感謝申し上げます。そして毎回、安全運転で行って頂く奈良交通バスの方々にも感謝です。また、ホテルの皆さんも年々サービス良く丁寧に対応していただき、楽しい思い出づくりに協力していただきました。感謝です。

これもみんなメンバーさんが培った社会力ですね。

ところで、先日、神奈川での悲しい事件のことは皆さんの心にも、重いものを落としていると思います。お亡くなりになった方々、被害にあわれた方々にお悔やみとお見舞いの気持ちでいっぱいです。なぜ？どうして？こんなことが・・・報道される映像を見て腹立ちと、残念さがこみ上げてきました。

あゆみの「障害のあるなしにかかわらず、お互い支えあう仲間、共に生きるなかま」この理念を再確認し、二度とこのような惨事が起きないように社会の構築が何よりも大切だと思います。そして、我々一人ひとりの思いを、メンバー生きる力を、こんな素敵な笑顔に社会に広めていく事が何よりの対策かと思えます。しかし、現実問題として「心の開放と安全確保」の両輪で進んでいかなければならない現実を突き付けられて、とっても複雑な気持ちでいっぱいです。

この国がどちらを向いて進んでいくのか？ 鉾先が、弱者に向けられないような社会作りが急務ですね。

あゆみニュース

だいごう ねんがつ
第130号 2016年9月

しゃかいふくくしほうじん かい
社会福祉法人あゆみの会

あゆみ
オープンスペースAYUMI

ならしあきしのちょう
奈良市秋篠町1381-1

TEL: 0742-53-0511

FAX: 0742-53-0512

✉: info@os-ayumi.org



今年も楽しかった！！旅りゃんせ～淡路夢舞台にて～

各班報告(^o^)/

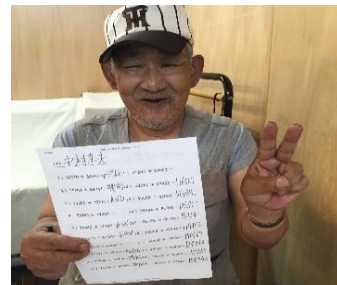
【軽作業班】 野口 悦代

暑中お見舞い申し上げます。毎日暑い日が続いておりますが、軽作業班メンバーさんは元気に過ごしています。ご家族のご理解、ご協力と感謝しております。作業、活動を通して仲間意識も強くなり、いろんな場面で仲間同士助け合っている姿に感動しています。内職の出来上がり量が半端なくすごいです。第2弾「夏のお菓子作り」ミーティング中です。暑い夏にほっと一息。皆楽しみにしています。内職も「簡単レンジワッフルメーカー」、「寿司型太巻き寿司」の袋入れ等、新しい事に日々チャレンジしています。



【つむぎ班】 原田 誠司

暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。つむぎ班では変わらず内職作業、ポスティングなどの仕事を皆で頑張っています。また、暑い中の仕事ですので時折フリータイム等の余暇活動も取り入れ、無理なく活動を続けていければと思っています。



【ふきのとう班】 松下 新平

梅雨が明け、暑さも厳しさを増してきましたが、ふきのとう班は元気いっぱい活動に取り組んでいます。今月は新たな活動として、ビニールプールを取り入れました！暑い日には散歩や室内運動で汗を流した後に、このビニールプールで楽しくクールダウンしています。これからが夏本番ですが、みんな元気に乗りきっちゃいませよー！



【パン班】 河野 友惟

いつも秋篠パン工房をご利用頂きありがとうございます。今日は、季節限定のパンの紹介させていただきます。夏季限定「レモンクリームパン」です。さっぱりとした、レモンクリームと濃厚なカスタードクリームたっぷりと入れ生地で包み、カップに入れて焼き上げています。ぜひ一度ご賞味ください(*´艸`)今後とも、より一層おいしいパンを作っていきたいと思っておりますので、秋篠パン工房をよろしくお願いいたします✿



レモンクリームパン ¥150

【園芸班】 黒木 秀晃

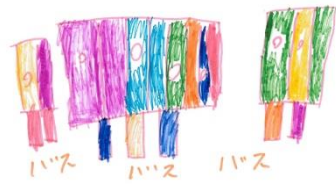
夏本番となり、熱中症に気をつけながら畑仕事に精を出している園芸班です。夏野菜も順調に収穫を迎え、人気商品のハニーイエローというフルーツトマトをはじめ、定番の方願寺唐辛子やピーマンなど、色とりどりの野菜が採れています。この季節は暑さもあり、喫茶の一角にて販売中ですので、よろしければお願いします。また、先日は晴天に恵まれ、久しぶりの洗車ができました。メンバーの皆さんも一生懸命に車を磨き、ピカピカになりました！まだまだ暑い夏が続きますが、皆で楽しく元気に夏を乗り切りたいと思います。



【手工芸班】 山本 功平

毎日暑い日が続きますが、手工芸班のメンバーさんは暑さに負けず、様々な作業や活動に積極的に取り組んでくれています♪現在はポチ袋の大量注文を頂き、牛乳パックを切ったり、剥がしてシュレッダーをかけるチーム、その紙を元に紙漉きを行うチーム、できた和紙を元に商品を作成するチームに分かれてそれぞれの得意な作業を行っているメンバーさんの顔はとてもキラキラと輝いています★





たびりゃんせ特集号



いっぱい
《一泊》

【たびりゃんせ メンバー委員会 いいんかい】



たび 旅のスケジュールを さくせい 作成したり、しおりの絵を え 頑張って か 描いてくれました。

かんそう
【感想】

いろいろ さかな 色々なお魚 み を見れたのが楽しかった。
たの

こんど あわじしま 今度は淡路島に一人で行ってみたい。
ひとり

あたた じき 暖かい時期に行けて良かった。
い

ごはん たの ご飯もおいしかったし楽しかった。

ホテル たの のご飯がおいしかった。その後のカラオケも楽しかった。

バスガイド かわい さんが可愛いかった。

パープルサンガの選手 せんしゅ がカッコよかった。

すま まいひんすいぞくえん 【須磨海浜水族園にて】



あわじ
【ホテルニュー淡路】

あわじしま
プラザ淡路島】



あわじゆめぶたい あわじ
【淡路夢舞台&淡路ハイウェイオアシス】



ひがえ
《日帰り》

そとかつ かんそう
【たびりゃんせ総括の感想】

まつした しんべい
松下 新平

しゅくはく しゅうかんご い ひがえ
宿泊たびりゃんせから1週間後、行ってきました日帰りたびりゃんせ！

しゅくはく ひがえ い さき いっしょ しゅうかん あいだ おお へんか
今年のたびりゃんせは宿泊と日帰りで行き先が一緒だったのですが、1週間の間に大きな変化が...

しゅくはく なつやす はい まえ ひがえ なつやす はい
宿泊のたびりゃんせは夏休みに入る前だったのですが、日帰りたびりゃんせは夏休みに入ってしまってたんです。渋滞や混雑も予想されましたが、結果は車も人も宿泊の時より少し多いかな？ぐらいで済んだので助かりました。

す まかいひんすいぞくえん どうちやく しゅくはく さんか おお
須磨海浜水族園に到着すると、宿泊に参加したスタッフも多かったからか、メンバーさんの「イルカショーが見たい！」とか「サメに触りたい！」という要望に「イルカはこっち！」「サメは上の階だよ！」とスムーズに対応することができていたと思います☆他のお客さんも多かったにもか

かわらず、ゆっくりと満喫できたのではないのでしょうか♪

おい ひる ご た おみやげ か かい ない みな えがお
美味しいお昼ご飯を食べて、ゆっくりとお土産を買って、帰りのバス内は皆の笑顔でいっぱいでした！！



かんそう
【感想】

えさ たの
ペンギンに餌をあげたり、イルカショーが楽しかった。

たの
バスでカラオケが楽しかった。

いろいろ さかな み
色々なお魚が見れたのが

はん
ご飯がおいしかった。

