

【スタッフのひ・と・り・ご・と】

こんにちは。ポラです(^)/
去年からヘッドラインになった韓国の大統領の機密漏洩から罷免、それからの刑務所に入るまでの国民との長い闘いは、すごく恥ずかしい母国の現実になっています。

修学旅行の学生たちが乗った船が沈没し、300人の人が無くなった日も7時間大統領は何をしたのか分からないと曖昧な答えを出すだけで終り、色々な推測の中、3年経った今、やっと船を引き上げていて、色々な真実が浮かび上がってきています。嬉しい気持ちと悲しい気持ちで遠くから応援しています。

韓国に住みたくない韓国人ですので、これからもよろしくお願ひします!(・v・;)



ふきのとう班の山本功平です★

先月、ついに三十路になりました…30代になったことをきっかけに自分の体を見直してみようと、最近色々調べているのですが、今一番興味をもっている「断食」について書きたいと思います☆

「断食」というと、あまり良いイメージが浮かんでこないと思いますが、断食は自然治癒力だけで大方の病気を治してしまうといわれています。食物が断たれるという、人体にとって危機的な状況になると、体は自然に自分を守るうとして抵抗力を強めます。断食をはじめて、一週間から10日ほどで、白血球が増加し始め、通常の1.5倍～2倍もの量になるそうです。

断食の効果をおおまかに説明すると、内臓を休ませる、余分な脂肪を捨てる、毒物、老廃物や宿便を排出する、体の抵抗力が増すということが挙げられます。便利な時代になり、何でも好きな時に食べられたり、食の欧米化が進んだりしたことによって現代人の内臓には相当なダメージが掛かっているみたいです。

断食の効果をしっかり感じられるのはおよそ10日～2週間断食をした時に一番感じられるようですが、さすがにいきなりその期間に挑戦するのは危険なので(笑)、まずは1日か2日で挑戦してみても感じたことをまたどこかに書きたいと思います(^)/

【多事想ろん】



胎中

あゆみの会の2017年度が、にぎやかにスタートしました。元気印の仲間たちの集まりです。最初の一本の根っこが木になり、こんなに多くの枝をはり、いろいろな色の花を咲かせてくれています。そして、その人らしい実をつけてまた新たな季節を迎えています。これには、個々の努力はもちろんのこと、周囲の皆様からのたくさんの協力という肥料も頂き成長できていると感謝いたします。

今年は、新体制になり、フレッシュなリーダー2名で、新しいカラーの素敵なあゆみを作ってくれらることに期待しています。今振り返れば、あゆみを発足させて以来、いろいろなことに体当たりで向かっていた自分があったと思います。「こんなことできたら楽しいかも・・・」「あんなことできたら嬉しい顔見られるかな・・・」等々、アンテナいっぱい張って、仲間たちみんなと歩んで来られたことに感謝します。そして、今まで支えていただいた皆様、本当にありがとうございました。今後は、法人運営を中心に縁の下の力持ちとしてバックアップできればと思います。

2人の新リーダーと職員の皆さんで歩み出した、「第2世代のあゆみの仲間たち」への温かいエールとご指導をお願いいたします。

*今年から「新聞大学」に入学しました。毎日楽しいですよ。(特ダネ、社会記事、お天気、株式・・・)

あゆみニュース

だいごうねんがつ
第138号 2017年 5月

しゃかいふくしほうじん
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



ねんとねが
2017年度 よろしくお願ひします

【5月の予定】

- クラブ活動・・・12日、26日（金曜日）
- 短期入所・・・女性→12日 男性→26日（金曜日）
- サタデー・・・20日（運動会）（土曜日）
- GW休み・・・4日（木）みどりの日、5日（金）こどもの日
- ※3日（水）憲法記念日は出勤となります。

【年間行事予定】※詳細に関しては後日お知らせしますが、地域の行事等重なった場合、日程変更することもありますので、ご了承下さい。

始まりの会	4月3日（月）
バーベキュー交流会	4月22日（土）
運動会	5月20日（土）
日帰りのたびりゃんせ 1泊2日たびりゃんせ	9月頃を予定しております。
あゆみ祭り	10月14日（土）
クリスマス会	12月16日（土）
もちつき大会	2018年1月20日（土）
節分豆まき	2018年2月2日（金）

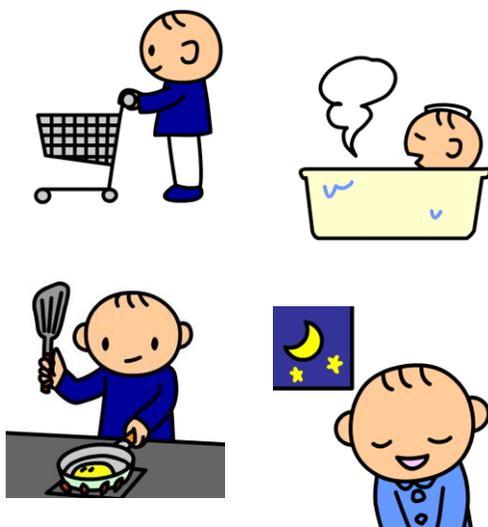


【短期入所からのご連絡】

年間の短期入所日のお問い合わせがありましたので、予定を連絡致します。なお、イベントや行事、地域の催し等で変更させて頂く場合もございますので、ご了承下さい。変更等は毎月のあゆみニュースにてご確認よろしくお願い致します。なお、定員は3名ですので希望者の多い場合は調整させていただきます。ご理解いただきますようお願いいたします。

○29年度短期入所日（あくまでも予定です。）

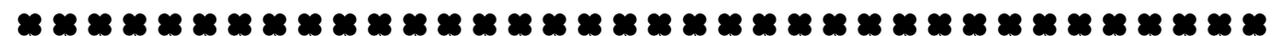
- 4月 ⇒ 男性7日、21日 女性14日、28日
- 5月 ⇒ 男性26日 女性12日
- 6月 ⇒ 男性9日、23日 女性2日、16日
- 7月 ⇒ 男性7日、21日 女性14日、28日
- 8月 ⇒ 男性4日 女性18日
- 9月 ⇒ 男性1日、15日 女性8日、22日
- 10月 ⇒ 男性13日、27日 女性6日、20日
- 11月 ⇒ 男性2日、17日 女性10日、24日
- 12月 ⇒ 男性8日 女性1日
- 1月 ⇒ 男性26日 女性12日
- 2月 ⇒ 男性9日、23日 女性2日、16日
- 3月 ⇒ 男性2日、16日 女性9日、23日



【サタデー】～春巻きの皮でクレープ風おやつ作り～

秋月治雄

4月8日のサタデーでは、春巻きの皮を使っておやつ作りをしました。ホットプレートにバターを敷き、その上で春巻きの皮を焼いて生地とし、チョコレートやポッキーを細かく砕いたもの、リングを細かく切ったものをトッピングの材料にしました。とっておきに少し溶かしたアイスクリームをかければ完成です。バターの優しい匂いに包まれながらの調理は食欲をそそるもので、いざ美食の時は皆ペロリと完食していました。簡単ですので是非、皆さんも作ってみてはいかがでしょうか。



【2017年度 始まりの会】

久永 洋

暦の上の「立春」の後も厳しい寒さが続きましたが、皆様はどうお過ごしでしたか。ようやく春めいた平成29年4月3日（月）に2017年度社会福祉法人あゆみの会「始まりの会」が行われました。今年度からは、新メンバー1名、新職員1名が新しい仲間となり、改めて昨年度からの途中入社された職員の紹介も合わせて、始まりの会がスタートしました。

始まりの会の雰囲気ですが…例年通り大盛り上がりです。各班、各事業趣向を凝らした自己紹介とパフォーマンスを披露してくれ、笑いあり、笑い涙ありの笑顔が溢れる会となりました。また、毎年、毎年はじまりの会を重ねるにつれ、恥ずかしがっていたメンバー、見通しがつかず戸惑うメンバーといらっしやいましたが経験というのは、大きいもので自分のペースで参加され、来賓に出席されたご家族さんからは「皆さんしっかりと参加出来て立派ですね」と感心されていました。

メンバーの中にはネクタイを締めている方、スーツで出勤される方もいらっしや、それぞれの想いを抱いて参加されていたようにも思います。

あゆみの会は、メンバー67名、職員（GH含む）約70名（すべての事業利用者を含むと約200名）でスタートします。地域の方々をはじめ、ボランティアの皆様とたくさんの方があゆみに足を運んで頂けるよう発信していきたいと思っております。また、私たちの活動も事業所内だけでなく、どんどん地域へ社会へ出てゆきたいと思っています。

今年度からは、あゆみの会の組織も再編成となり、あゆみの会統括施設長に胎中氏、オープンスペース‘AYUMI’施設長 久永洋氏 サポートシステムあゆみ施設長 戸田氏となりました。

改めて、今年度もメンバー、職員が一致団結し、地域に根付き、風通しの良い事業所を目指していきたいと思っております。引き続きあゆみの会のご支援、ご協力よろしくお願い致します。

TEAM AYUMI

