

あゆみニュース

第 161号 2019年 6月

社会福祉法人あゆみの会

オープンスペースAYUMI

奈良市秋篠町1381-1

TEL : 0742-53-0511

FAX : 0742-53-0512

✉ : info@os-ayumi.org

はじめまして、**手工芸班**の原田です。私は以前**イタリアレストラン**で働いていました。その当時、常に**賄い**で取り入れていたのが「**オリーブオイル**」です。オリーブオイルは体に良い**油**と言われますがどのような**効果**があるかご存知でしょうか？オリーブオイルの効果は、①**心臓**に良い（**高血圧・高血圧**）②**がん細胞**と戦う③**ダイエット&肥満予防**④**脳機能アップ**（**集中力アップ・認知症予防**）⑤**うつ病**に効く⑥**老化スピード**を弱める⑦**糖尿病**の**リスク減**⑧**便秘**に良いと言われていています。このようにオリーブオイルにはたくさん良い**効果**があります。そのままオリーブオイルを飲む人もいる理由も分かる気がします。

私は**サラダ**、**パスタ**、**ピザ**、**パン**、**お肉ドリア**、なんでもオリーブオイルをかけていました。皆様も是非、**日常**に取り入れて試してみてください。飲食から福祉分野への**転職**でわからない事だらけではありますが今後ともよろしくお願ひします。

こんにちは。**手工芸班**の吉岡です。

いよいよ**新しい元号**「令和」になりました。昭和生まれの私にとっては、「昭和」「平成」に続く**三つ目の元号**です。なんだかそれだけすご**く年**をとった気がします。個人的に平成時代は**高校**、**大学**への**進学**、**就職**、**結婚**、**出産**、**子育て**・・・と**人生**の中では大きな**出来事**がたくさんありました。四つ目の元号まで**元氣**に**頑張**っていきたいです。

みなさんにとって「令和」が良い時代でありますように。

【保健衛生よりお知らせ】

松山

気候も良くなり過ごしやすくなりましたが、最近、**体調**を崩されている方が見受けられます。気温の変化も大きく、一日のうちで**10度**近く**気温差**があることで**体調**を崩しやすいとのこと。そこで、**免疫力**を上げるには、**しっかり**食べて**十分な休息**と**適度な運動習慣**が大切です。施設において、**5月**から**6月**にかけて**定期健康診断**（**検尿**、**内科検診**、**BMI測定**、**血圧測定**）を実施します。結果はご家庭にお知らせしますので、それぞれのご家族で、**対応**をお願いします。

【多事想ろん】

胎中

皆さん、朝食ちゃんと食べていますか？

人の体の一日のリズムを整えるのは、朝食に**KEY**があるそうです。体内のいろいろな**時間遺伝子**に指令を出して「今日も一日元気で…」と**スタート**するのにとっても大切ということです。

GWの長い休みで**しっかりリフレッシュ**できたはずなのに、「どことなく怠いなー」こんなことはありませんか。体内時計を戻すチャンスです。それには、1、朝日を浴びること、2、コップ1杯のお水（常温）を飲むこと 3、朝食をゆっくり**しっかり**とること。そして心にゆとりをもってさあ**出発**が良いようです。特に朝食はよく噛んで食することで、「さあ、目覚めよう・・・」と脳への**刺激**につながってよろしいようです。

体内時計の乱れは、イライラにつながって一日を不愉快に過ごすことになりかねません。早く整えて、すっきりした気持ちで毎日を過ごしたいですね。

新緑の季節、ご近所を散歩するもよし、どこかへ出かけるもよし、また、通勤時にもちょっと周りに目を向けて季節の移ろいを感じる余裕を持ちたいものです。5月の心地よい風を体いっぱい吸い込んで、これから暑くなる季節に負けないからだとの準備をしましょう。



きょうふうなかひがんば
強風の中での火おこし頑張りました♪

【6月の予定】

サタデー・・・8日（お楽しみ会）、22日（風鈴づくり）※詳細は後日ご連絡致します。

クラブ活動・・・7日、14日、21日、28日（金曜日）

短期入所・・・女性：14日 男性：28日（金曜日）

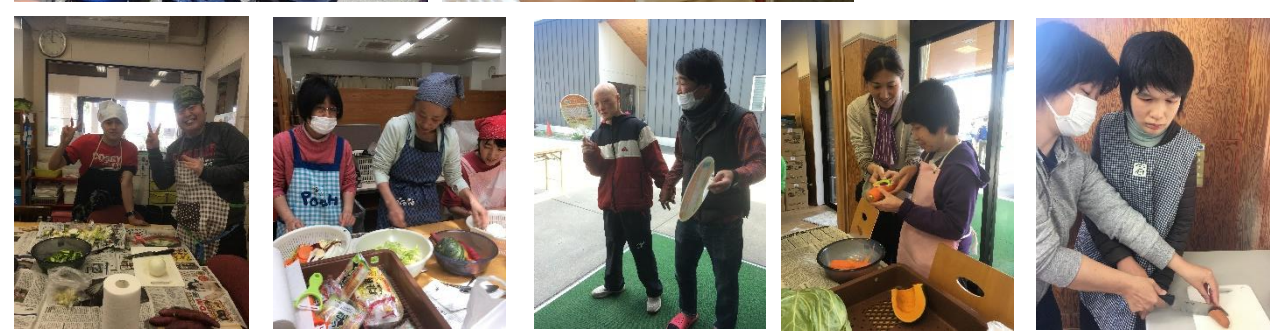


【サタデー】

4月27日（土）【バーベキュー】

中田

4月のサタデーは毎年恒例のバーベキュー大会をしました。お肉を目の前に、早く食べたい気持ちを抑えながらも、野菜の下準備チーム、コンロの火おこしチームに分かれ、みんなで協力して準備を進めました。途中、強風に煽られるハプニングに見舞われ、屋内で食べる形とはなりましたが、たくさんのお肉や野菜、焼きそばをみんなでワイワイ言いながら、おいしくいただきました。



【お花見】

津田

今年の桜は昨年と比べると少し遅い開花となりました。調べてみると昨年は3月31日にはすでに満開となっていました。今年3月31日になってもまだ蕾が赤くなっている程度でした。とにかく4月初旬はまだまだ寒かったですね。4月に入って一週間経つと見る見るうちに桜が咲き、桜が咲き始めた頃に軽作業班はウォーキングで競輪場へ、ふきのとう班は車で御岳山へ、園芸班と手工芸班は合同で平城宮跡へ各班で桜を見に行きました。

お花見は毎年スタッフもメンバーも楽しみにしています。スタッフは昨年のお花見を思い出して「一年って早いね」と話をしながら、メンバーは「綺麗だね」とみんなで話をしながら今年のお花見も盛り上がりました。

桜が咲くと新しい一年が始まるという感じで、スタッフもメンバーも気持ちをいれ替えて新年度新たなスタートを切る事ができました。

