


第 243 号
令和 6 年 6 月 発行
心学塾作業所

にじいろ通信

今月の一枚 



★お^ま待たせしました～!★お^{ちゃきゅうけい}茶休憩です♡

6月の所内研修は、安全運転講習会



今回の職員研修は、東京海上日動の、安全運転講習会<人間の視覚の限界>を心学塾で実施しました。

送迎車を運転している運転手さんも参加して頂き、私たちが運転している時の視野は以外にも狭かったり、錯覚していたりということがあるのだと初めて知りました。

またアルコールチェックを毎朝、職員と送迎の運転手さんは行い出発しています。この講習を機により一層、安全運転を心がけメンバーさんの安心安全を確保していきたいです。

夏のウォーキングをはじめました



山田池公園までのウォーキングを下肢筋力低下防止、日光を浴びる事での健康管理、ポール遊び等を行うことでの運動機能維持及び向上、精神安定、体重の減少、生活リズムを整える事を活動の一環として新しく取り入れてきましたが、これから季節、猛暑による熱中症への懸念があり車で散歩・ドライブが中心となってきており、今までの活動の効果が低下する恐れがありました。1年を通してできる活動として今後も低下せず向上できるように継続していきます。そこで、旧総合体育館まで歩き、館内のウォーキングコースを活用し、涼み、水分補給して戻っています。

雨の日はベビーオイル(敏感肌の方も可)を使い、ハンドマッサージ、フットバス、をしてのリラックス効果による精神安定、関節等や普段使用しない筋肉を動かす為ストレッチを取り入れたりと充実した午後の活動ができるよう準備していきます。



あたら しょくいん にゅうしょく
☆ **新しい職員が入職しました** ☆

がつ にち せいかつかいご しょくいん はたら
6月25日から生活介護の職員として、働かせていただい

なかがわ
てます中川です。

いっしょうけんめいがん ぼ ねが
一生懸命頑張りますので、よろしくお願いたします。

けんこうまめ ち しき
健康豆知識

ちょう みりょう お か かんたんげんえん
調味料を置き換えて簡単減塩？

めだま や しょうゆ かる しょ
目玉焼きに醤油→軽く塩コショウ

ひや やっこ しょうゆ す
冷奴に醤油→ポン酢

ぎょうざ す
餃子のタレ→酢コショウ



あぶら じる けいさん
サラダにドレッシング→オリーブ油 & レモン汁（大さじ1あたりで計算）

やさい かじょう えんぶん
野菜のカリウムで過剰な塩分をリセット♪

やさい かじつ おお ふく たいない よぶん えんぶん はいせつ はたら
野菜や果実に多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排泄する働きがあります？

がいしょく つぎ ひ せっきよくてき と
外食の次の日は積極的に摂るようにしましょう？

じんきのう ていか かた ちくせき いし そうだん
※腎機能が低下している方はカリウムが蓄積しやすいため医師に相談しましょう。

おお しょくひん
<カリウムが多い食品>

そう
ほうれん草、きゅうり、トマト、カボチャ、わかめ、バナナ、キウイ等



~ほてい息~



まいにちしごと なか たの じかん ひるやす
毎日仕事をする中で楽しみな時間といえお昼休み！ほぼ全員がそ
じかん いちばん す いろいろ す かた
の時間が一番好き♪というのではないのでしょうか。色々な過ごし方
がありますが…現在のブームは携帯電話。ゲームやLINE、ニュー
スを見たり音楽を聴いたり、みんなで音楽を流し、懐メロや童謡を
き おおごえ わら わ き たの
聴いて大声で笑ったり、和気あいあいと楽しまれています。
オンオフの切り替えは素晴らしく、仕事中はしっかり仕事に取り組
まれています。 (久保)

7月のお米は…



締め切りは、8日（月）

お渡しは、18日（木）以降となります。

今月のセ・ボン販売は30日（火）、です。

美味しいパンやクッキーをたくさん用意しています。是非お越し下さい！

7月の販売予定

7月5日（金）市役所バザー
7月17日（水）藤阪バザー
7月19日（金）市役所バザー
7月30日（火）セ・ボン
※ピバモールはしばらく中止です。

**※セボン・各バザー・ピバホームの販売を予定しておりますが、
コロナの影響により急遽中止になる場合がございます。**

今月のバザーご提供者

オカベ様 イノグチ様 サクラギ様 マツダ様 タカシナ様
いつも沢山の皆様にご協力いただきありがとうございます。

心学塾作業所 072-859-9194

バザー用品の他にアルミ缶・古紙・牛乳パックも回収させて頂いております。

アルミ缶は特に不足しています。