

第 244 号  
令和 6 年 7 月 発行  
心学塾作業所

# にじいろ通信

こんげつ いちまい  
今月の一枚 



ストレッチ中♡♪

やってきました☆ふれあいスポーツ交流会：2024年度 こうりゅうかい おんど



## 第34回 ふれあいスポーツ交流会

7月13日(土) KTM河本工業総合体育館で今年もふれあいスポーツ交流会が開催され心学塾も参加しました。

当日参加者は当作業所を含む8作業所、総勢で330人でした。当日参加の方は180人参加され、企業の方や看護専門学生の方々も、ボランティアとしてご協力してくれました。

当作業所からは総勢43人、参加されましたが、大人数にもかかわらず、皆さんスムーズに行動せられ、大いに楽しみました。開会宣言はKさんが、聖火リレーはFさんが勤められました。2ヶ月前から朝礼時に、ダンス「YMCA」を練習したかいがあり、皆さん上手に踊られました。結果、赤組(心学塾を含む)は3位でした。トロフィー授与はIさんが勤められ「楽しかったです」と感想も述べられました。近年まれにない盛大なスポーツ交流会でした♪

## 健康豆知識

《免疫力》とは…? ウイルス等と戦い、体を守る機能のこと。

【免疫力】上がる: ウイルス等に感染しても、炎症を抑えたい悪化を防ぐとこができる。

【免疫力】下がる: 疲れを感じやすくなり、体の不調が起こる。感染症にかかりやすくなる。

免疫力アップの食事: バランスの良い食事、主食・主菜・副菜の揃った適量の食事は健康を維持する基本。いろんな食材をまんべんなく取りましょう。

良質なたんぱく質: おすすめ食材⇒肉・魚・卵・大豆製品など

体を温める食材: おすすめ食材⇒ショウガ・唐辛子・温かい料理など

腸内環境を整える: おすすめ食材⇒発酵食品: ヨーグルト・納豆・甘酒など

食物繊維⇒海藻類・きのこなど

抗酸化ビタミン: ビタミンA⇒レバー・ウナギ・緑黄色野菜など

ビタミンC⇒緑黄色野菜・果物など

ビタミンE⇒魚介類・ナッツ類など

新型コロナウイルスが第5類になって1年以上が経ちましたがまだまだ油断の余地もなく、新しく変異株が出てきました。新型コロナウイルスに限らず暑さに負けない体を作りましょう! ☺

## ほっと一息



やまだ いけこうえん さん ぼ とま えだ は ひろ ある  
山田池公園まで散歩していた時、木の枝、葉っぱなどを拾いながら歩いていていたTさん。そんな季節も過ぎすっかり夏らしい季節になりました。そんな時はやっぱりプール! 職員と一緒にウォーキングしたり、泳いだりしているとニコッと笑っています。そんな笑顔を見るとこちらほっこりとし癒されます。これからもたくさんの笑顔を見たいです♪

(原)

# 8月のお米は…

締め切りは、5日（月）

お渡しは、22日（木）以降となります。



**今月のセ・ボン販売は27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！

## 8月の販売予定

8月8日（木）ニッコー東山（バザー販売）  
8月9日（金）市役所バザー  
8月21日（水）藤阪バザー  
8月23日（金）市役所バザー  
8月27日（火）セ・ボン  
8月29日（木）ニッコー東山（バザー販売）  
※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

ヤノ様

いつも温かいご支援ご協力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。**