
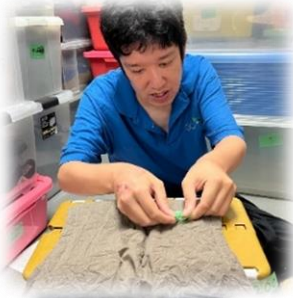


にじいろ通信

こんげつ いちまい
今月の一枚 



まいにちの しごとがんば
毎日楽しくお仕事頑張ってます ♪

しゅうろうけいぞくし えん がた こんかい かいぎ
就 労継続支援B型の今回のメンバー会議は・・・



ねんぶ ぼくりょこう ゆ さい き おかやま わかやま
5年振りとなる 1泊旅行で行たいところ先を聞きました! 「岡山」「和歌山アドベンチャーワールド」など様々な意見が出ました♪

たの 楽しみですね♪



まいにち いそが しごと しゅうろうけいぞくし えん がた とよう
毎日、忙しくお仕事している 就 労継続支援B型のメンバーさん! 土曜

かいしょ がんば たち たの ひる はん
開所も頑張ってます! そんなメンバーさん達の楽しみは、お昼ご飯♪

えいき やしな がんば
英気を養って、頑張ります☆



数年ぶりの・・・!!



がつか じょうかいしょ すうねんぶ
8月24日の土曜開所では数年振りにボーリングに行きました☆メンバーさんみんなすごく楽しんでおり、上手にボーリングのボールを投げてました♪お昼ご飯も美味しくいただきました☆

でか よ きせつ いろいろ
お出掛けに良い季節になってきましたので色々みんなでの楽しみましょう♪



こんげつ けんこうまめちしき 今月の健康豆知識



7月下旬新型コロナウイルスのクラスターにより、心学塾作業所が休所になり、その後もちろほら感染者が出たり、これから冬になるとインフルエンザなどの感染症が増えてきます。そこで、『人体最大の免疫器官』の腸を紹介したいと思います。



腸について・・・食道・胃・腸の長さを合わせると＜約9 m＞になります。その中で一番長いのが、腸で、人が生命を維持するうえでなくてはならない器官です。

腸の働きについて・・・① **【食べ物を消化し、栄養を吸収する】**

② **【水分を吸収して便を作り、排泄する】**

③ **【外敵などから体を守る】**



外敵の侵入を感知して排泄する

「免疫」という仕組みが備わっている



ますが、その働きに関わる免疫細胞

の半分以上が腸に集まっています。



「人体最大の免疫器官」とよばれています。

腸に良い食べ物・・・乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維

・水溶性食物繊維（昆布・わかめ・大根・キウイなど）

・不溶性食物繊維（レタス・キャベツ・キノコ類など）

腸内環境を整えることで、免疫向上・便秘の改善などの効果が期待できます。

～ほっと一息～



真夏の暑い日は、午後からリラクゼーション（ストレッチ）をしてから、総合体育館に車で行き、ウォーキングコースを利用しています。帰り駐車券認証器をするのをすぐ忘れる職員・・・絶対に気が付くメンバーさん！バランス良く成り立ってます☆いつもありがとう♪（佐々木）

9月のお米は…

締め切りは、2日（月）

お渡しは、12日（木）以降となります。



今月のセ・ボン販売は25日（水）、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！

9月の販売予定

9月5日（木） ニッコー東山店バザー販売
9月6日（金） 市役所バザー
9月18日（水） 藤阪バザー
9月25日（木） セ・ボン
9月26日（木） ニッコー東山店バザー
9月27日（金） 市役所バザー
※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

アサノ様 アズマ様 キノシタ様 マシタ様 ナカムラ様 フジモト様
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。