

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 とうかいしょ 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
たの 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
※ビバモールはしばらく中止です。

**※セボン・各バザー・ビ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。