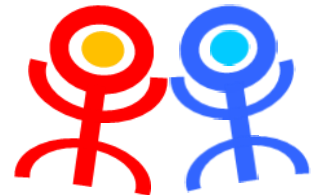




# たましろの郷より

2016年6月号



たましろの様子や今後の予定をお伝えするページです。

★たましろからのお知らせ★

## ・5月の全体レク どんぐりとの交流会

昨年度に引き続き、全利用者が集まって、月に1度レクリエーションをしています。5月19日(木)は、その全体レクの日でした。

今回は、ふれあいの里どんぐりと、春里どんぐり（埼玉県のろう重複者の支援施設で、高速を使えばたましろから1時間くらいの距離です。）のなかまとの交流会として、中庭でバーベキューの企画でした。

前もって、たましろのなかまは、会場設営班、工作班、五平餅班、ゼリー班に分かれて、準備をして待っていました。

会場設営班は、バーベキューを行う中庭の準備です。陽射しが強かったので、日除けのテントを出したり、重たいテーブルや鉄板を運びました。



工作班は、バーベキューのメニュー表を作ったり、どんぐりのなかま用の座席の名札を作って飾りつけしたりしました。



五平餅班は、バーベキューのサイドメニューです。もち米をつぶして、味噌をつけて焼くと、香ばしい香りが広がりました。



ゼリー班は、カラフルな寒天ゼリーを小さくカットして、果物と合わせてカップに詰めました。



11時半前に、どんぐりのなかまが到着しました。たましろの郷のなかまが日頃の作業の話し等を報告した後、昼食として中庭でバーベキューを食べました。野菜もたくさんありましたが、やはりなかまには肉が人気で、ウィンナーが一番になくなってしまいました。3回以上お替りしたなかまもいたようです。五平餅やゼリーも好評でした。



午後は、どんぐりのなかまが、自治会の話しや、日頃の活動について報告してくれました。なかま同士で「掃除の作業は、どこを掃除しているの?」「パンの作業では、何種類作っているの?」「工賃はいくら?」等質問もし合って、盛り上がりました。最後には全員で集合写真を撮ってしめくりました。



この交流会は、今後も継続して行っていく予定です。秋頃には、たましろのなかまがどんぐりに遊びに行けると良いなと考えています。今年もなかまの意見を聞きながら、川遊びや映画上映会等を予定しています。

## ・ぷち学習会

たましろの郷では、休日（主に土曜日）にコンビニへ買い物に行き、週末のおやつを購入するのですが、買う量が多すぎる場合があります。嬉しくてたくさん買ってしまったり、新商品をあれもこれも食べてみたいなかまの気持ちもよくわかるけれど、長い目で見ると肥満等の健康への影響も気になります。そこで、おやつの量についての学習会を行いました。

お菓子やジュースにはどのくらいの砂糖が含まれているか、砂糖を摂りすぎると、どういうふう体に良くないのか、どのくらいのおやつが望ましいかを絵や図にし、スクリーンに映し出して栄養士が話しました。

時間も5～10分くらいに短くし、スクリーンの前に集まって座ったりと集中しやすく工夫してみました。

詳しい理解は難しい面があったかもしれませんが、絵を見て大きく頷いているなかまもいました。1度きりでの説明では忘れてしまう部分もあると思うので、繰り返しこういった機会を設けていきたいと思っています。

職員にとっても、「太るから食べすぎはダメ！」と禁止するのではなく、「どう伝えたらなかまにとってわかりやすいかな」「どういう言い方だと、なかまも納得できるだろう」と改めて考えるきっかけとなりました。



翌日のコンビニ買い物では、出発する前に、学習会で使用した絵を見せて「買い過ぎには気をつけましょう」と声を掛けました。いざコンビニに入るといつもの調子でどンドンカゴに入れてしまうなかまもいましたが、会計の前にも「大きい袋が3つは多い。2つが良いと思う」等声を掛けて、少し減らすことができたなかまもいました。

今後も、なかまの健康作りの為、「歯磨きについて」「野菜について」等テーマを変えて、1ヶ月に1度のペースで行って行きます。

## ○自主製品販売開催

### ・青梅市役所「カフェだんだん」

※6月は参加しないことになりました。楽しみにして下さっている皆様には申し訳ありませんが、次回決まり次第、ホームページでお知らせいたします。



・プチひまわり ※いつものプチギャラリーでの販売に戻りました。

### 【日時】

6月14日(火)～16日(木)

14日 11:00～19:00

15日 10:00～19:00

16日 10:00～17:00

7月12日(火)～14日(木)

12日 11:00～19:00

13日 10:00～19:00

14日 10:00～17:00

【場所】福生市プチギャラリー 第1展示室2階

福生市福生1014-10

JR青梅線「福生駅」下車 福生駅隣接

販売協力：福生ひまわり会

### ☆日の出イオンモール イエローレシートキャンペーン☆

・毎月11日に日の出イオンでお買い物をする、通常の白いレシートではなく、黄色いレシートが渡されます。そのレシートを登録団体の投函ボックスに入れていただくと、レシートに記載されているお買い物金額の1%が“たましろ”に寄付される、という取り組みです。

Boxは1階メインコート、サティ内、2階サービスカウンターに設置されています。

毎月11日は、“たましろ”のBoxに投函を宜しくお願いします！！

## ☆ボランティア募集☆

### ○日中活動ボランティア

施設内の主な活動

	月	火	水	木	金
午前	軽作業 創作活動	軽作業 創作活動	軽作業 創作活動	軽作業 創作活動	軽作業 創作活動
午後	居室清掃	軽作業 公園散歩	軽作業 スポーツ・調理	軽作業 ドライブレク	生活レク ビデオ鑑賞

たましろの郷では、日中活動に協力して下さるボランティアさんを、随時募集しています。

これまで作っていた陶芸品やハートポプリ、植木鉢等も継続して作成していますが、それとは別に「創作活動」という取り組みを始めています。なかまの得意な事、好きな事を活かしたビーズ、裁縫、絵描き、書道等、さらに午後の生活レクとして、運動不足になりがちななかまと施設近辺へ散歩に出かけて運動不足解消に取り組んでいます。

なかまにとって楽しく充実した時間を過ごせるように活動の幅を広げています。

そこで、このような活動と一緒に取り組んでくれる方を募集しています。

平日でお忙しいと思いますが、少しでも興味を持って頂いた方がいらっしゃいましたら、ぜひご連絡下さい。

なかまと一緒に楽しむ気持ちがあれば、手話の技術等は一切不要です。

平日は、東青梅駅から送迎バスを利用できます。事前にお問い合わせください。

## ○休日余暇活動ボランティア

休日は、近隣のお店に買い物に出掛けたり、イベントに参加します。出掛ける場所や日程はボランティア便りに記載してあります。

施設で過ごす時間が長いなかまにとって、遊びに来てくれるボランティアさんは社会の風を届けてくれる大事な存在です。

なかまの顔が久しぶりに見たいなー、勉強した手話を試してみたい等々見学だけでも構いませので、ぜひ遊びに来て下さい。