

ひろいしの里

七月号

第60号

13年7月10日発行
(平成25年)

656-1333
洲本市五色町広石上113

グループホーム
ひろいしの里
TEL 0799-35-1201
FAX 0799-35-1201

90名に及ぶ方々にご参加いただきました！



皆様のおかげで五周年！！

五月十二日にひろいしの里は開設五周年式典を無事終えることができました。地域の皆様と一緒に「広石小唄」や「炭坑節」を踊りました。地域の子供、ボランティアやサロン、関西総合リハビリ専門学校の生徒の方も参加され、楽しいひとときを過ごすことができました。六月には広石保育園からお誘いを受け、交流会に参加しました。園児と一緒に手遊びや歌を唄い「桃太郎」の紙芝居を披露されました。利用者の方には「こんなに嬉しいことはありません」と感極まって涙を流される方もおられました。

聞いて 聴いて

「若い頃の職員の写真を見比べてく（私は誰でしょうクイズ）」

利用者 「この可愛い子はだれやろか。ええ服を着せてもろて」

支援員 「私ですよ」

利用者 「昔と全然違うやんか。今やったら私の方が勝ってるな（笑）」

「昼食後の一コマ」

支援員 「そろそろ体操の時間ですよ。身体を動かしましょうか」

利用者 「お口の体操やったらもう済んだで」

「海開き前の」

支援員 「ひっそりとした多賀の浜で海を見てたら泳ぎたくありませんね。水着を持ってきたら良かったですね」

利用者 「こんなオバンが水着着てたら皆、逃げて誰も近寄らんようになるわ。余計にひっそりとした浜になるで（笑）」

お茶会が変わりました！！

7月よりお茶会の名称が「四季遊彩」に変わりました！！

偶数月は文化活動を、奇数月には季節行事の催し物を毎月第3日曜日の15時から行います。

8月18日(日)は
バーベキューinひろいしの里
を予定しております。
皆様のご来訪を
心よりお待ちしております。

お誕生日 おめでとうございます！





イワシを狙って！



千光寺へ参拝



真剣勝負

ひろいしの里 活動風景



畑作業



トライやるウィークの生徒と



喫茶「ほっとファイブ」のーコマ



六月は梅雨空の日も多く、蒸し暑い日が続きました。ひろいしの里では暑さに負けず畑の手入れや水やりを頑張った結果、食べきれない程の夏野菜が収穫できました。

喫茶「ほっとファイブ」のお手伝いを兼ねて収穫した野菜の販売を行っています。

日々の活動では希望外出の実施や川柳の投稿をしたり、頭と身体を動かす工夫をしています。

また、トライやるウィークの生徒や専門学校の実習生が来られたこともあり、一緒にレクリエーションなどの余暇活動に取り組むことで、利用者の方々にも普段とは違った表情、笑顔を垣間見ることができました。

「私は誰でしょう？」クイズを実施



職員が昔の写真を持ち寄り、今の写真と併せて掲示し、利用者の方々に当てていただきました。

お婆ちゃんの知恵袋



夏バテ防止に効果的な食材！！

夏バテ防止、夏バテ症状改善にはビタミンEやミネラルを豊富に摂取するのが効果的です。

夏に摂りたい疲労回復に効果のある食べ物はトマト、ナス、枝豆などです。

豆類には「イソフラボン」という物質が含まれており、女性に多い骨粗相症や更年期障害の改善に効果的です。

トマトには「リコピン」という物質が含まれており、リコピンの抗酸化作用はビタミンEの100倍と言われており、体内のガン細胞のガン化を防ぐ機能があると言われています。

また、この他にもオクラや山芋、納豆などのネバネバした食べ物も夏バテの疲労回復には効果的です。

編集後記

開設より五年を迎えました。様々なことを振り返りながら、ご家族様そして地域の皆様の温かい支えがあってこそだと改めて職員一同心より感謝しています。

今後もしっかりと皆さんの笑顔ある暮らしをお伝えできよう、利用者の方が培ってきた力を大切に支援していきたいと思えます。

