



あおぞらだより #9

2023.7.28

4・7・10・1月発行



先日、梅雨が明けましたね！雨は嫌ですが、暑いのも嫌ですね... あっ、夏の始まりといえば、もうすぐ「土用の丑の日」ですね！みなさん、「土用の丑の日」って知っていますか？土曜日じゃないですよ！（笑）「土用の丑の日」は、季節の変わり目（土用）の体調を崩しやすいときに、丑の日にちなんで「う」が付く食べ物を食べて、元気に夏を乗り越えよう！っていう日なんです。ちなみに、「丑」とは、十二支の「子・丑・寅...」の「丑」のことなんです。ところで、「う」が付く食べ物は、何か思いつきましたか？「土用の丑の日」に多くの人たちが食べているものは、「うなぎ」なんです！うなぎを食べると、元気が出てきて、夏バテ対策にもなるんですよ！僕は、もうすでに夏バテ気味ですが... で、「土用の丑の日」はいつやねん！って思いましたよね（笑）今年も、7月30日です！毎年、日にちが変わるので、来年はいつになるのか、また職員に聞いてみてくださいね！「土用の丑の日」は、うなぎを食べて今年も暑い夏を元気に過ごしていきましょう！

それと、熱中症対策もしっかりと行っていきましょう！外出する際は、涼しい服装で、帽子を被ったり、マスクを外したり、こまめに水分補給をしたりしてください。水分補給は、室内にいてもしっかりとしてくださいね！体調が悪いときは、すぐに支援員や看護師に言ってください！



この夏を元気に乗り越えたら、みなさんが楽しみにしている「日帰りバスツアー」ですよ！もう何人かの利用者さんからは「どこに行くん～？」「バスツアーに持っていき新しいカバンを買うねん！」などなどたくさんのお楽しみにしている声を聴かせてもらっています。僕は初めての「日帰りバスツアー」なので、凄く楽しみです。詳しいことは、もう少ししたらお手紙でお知らせしますので、もうしばらくお待ちください！

(担当：山條)

※一部の利用者さんは、ご本人、ご家族の希望により顔を隠させて頂いています。

ほーむだより

☆日中、あおぞらでは、作業や散歩などで身体を動かしていることが多いですが、実はグループホームでも身体を動かしているんですよ！これは、第2 あおばの家にある「踏み台運動マシ〜ン」です！室内でできるので暑い夏には、ピッタリですね！みなさん楽しそうに取り組んでいますが、意外とペダルが重いんですよ！



☆7月から8月にかけて、各ホームで地震を想定した避難訓練を行っています。地震の揺れが発生している間は、テーブルの下へもぐり、揺れがおさまってからリビングや自分の部屋にいる利用者さんはホームの外に避難しました。利用者さんの各部屋には、ヘルメットを備えているんですよ！



☆次は、夕食時の写真です！利用者さん同士や職員と楽しそうに話をされていたので、思わず写真を撮ってしまいました（笑）みなさん本当に良い表情をされていますね！



☆各ホームでは、利用者さんのお誕生日会を夕食後に開催しているんですが、休日に利用者さんのご家族さんがケーキを持って来てくださったので、急遽、お誕生日会を開催しました！みんなでハッピーバースデーの歌を歌って、お祝いをしました♪お誕生日の利用者さんはもちろん、他の利用者さんも大喜び＆大盛り上がりで、良い休日をみんなで過ごすことができました！

(担当：西井)



8月の予定

- 4日(金): 喫茶
- 1日(火) ~ 31日(木): 生活介護 モニタリング

※土曜日の通所はありません。



9月の予定

- 2日(土): 通所日・喫茶
- 4日(月) ~ 29日(金): 就労B モニタリング
- 16日(土): 通所日
- 22日(金): 日帰りバスツアー



10月の予定

- 6日(金): 喫茶

※土曜日の通所はありません。



らいさぼだより

☆栄養士の八木さんの退職に伴って、6月1日から給食が変わりました！といっても、特に変わったことはありません。でも、ご家族さんはどんな感じなのか気になるとお思いますので、今回は給食について紹介させていただきます！7月7日は、七夕でしたね！その日の給食の献立は覚えていらっしゃいますか～？そう！「とろっとオムライス・星のクロquette & ハンバーグ・コンソメスープ」でしたね！見た目が可愛くて、テンションが上がりましたね！（笑）みなさん「美味しい」と言って、完食されている利用者さんが多かったです。美味しいものを食べるとやっぱり幸せですねー！他にも毎月、郷土料理が出てきて、日本各地の料理を食べることができんですよ！また、あおぞらだよりやインスタグラムでも紹介していきますね！写真は普段の様子も載せていますよ！

(担当：山條)



わーくりだより

☆春が過ぎて暑くなってくると、玉ねぎを思い出しますね！（笑）今年も5月から6月にかけて玉ねぎの収穫を行いました！とっても暑かったです、みなさん本当に頑張っておられました！やっぱり、育てている野菜が大きくなって、収穫ができると嬉しいですね！来年も立派な玉ねぎを収穫できるようにこれからもみんなで頑張っていきましょう！では、次回もお楽しみに！！

(担当：三原)



編集・発行：社会福祉法人 あおぞらの会
 ライフサポートあおぞら・ワーククリエイティブあおぞら・あおぞらホーム
 〒586-0039 大阪府河内長野市楠ヶ丘43-1 TEL 0721-62-8500 (担当：山條・三原・西井)