

すいせん だより

2016 No.40

『すいせんだより』は社会福祉法人すいせん会
運営のすいせん共同作業所が、日常の活動や
イベントの開催・参加の様子を紹介したものです。
季刊として発行しております。



7月・8月・9月の
報告デス♡



作業所の活動

【7月】

- 12日(火) コーラス練習日
- 14日(木) コーラス練習日
- 15日(金) 芦部校区の民生委員さんがボランティアとして来所
- 19日(火) コーラス練習日
- 21日(木) コーラス練習日
- 22日(金) 納涼祭り
- 25日(月) 青葉はつが野校区の民生委員さんがボランティアとして来所
- 26日(火) ボランティア 身体測定
- 27日(水) 体験プログラム受入れ

【8月】

- 1日(月) お誕生日会
- 13日(土) ~15日(月) 盆休み
- 19日(金) 芦部校区の民生委員さんがボランティアとして来所
- 30日(火) 身体測定


【9月】

- 1日(木) お誕生日会
- 8日(木) ボーリング大会
- 13日(火) コーラス練習日
- 16日(金) 芦部校区の民生委員さんがボランティアとして来所
- 26日(月) 青葉はつが野校区の民生委員さんがボランティアとして来所
- 27日(火) 身体測定
コーラス練習日




作業所開設 30 周年！！ ～納涼まつり～



「7月・夏・BIG イベント！といえば？」・・・そうです！『納涼まつり』ですね 
7月22日(金)、今年は何と！作業所開設30周年という事で、《30周年！納涼まつり》を開催しました。

第1部として、理事長のあいさつの後、辻市長さんをはじめ来賓の方々から励ましのお言葉を頂きました。30周年記念として、現在も引き続いて利用者さんと直接かわり、支援していただいている団体・個人のボランティアさんへの感謝状贈呈式もあり、改めて30年の歴史を感じました！当日は受付を通った右側に、30年の歴史を表した写真パネルがあったのをご存知でしたでしょうか？『すいせんの歴史をみなさまに、どうお伝えしようかあ？』からスタートし、作成にあたった職員は「さすがに30年となると写真の量が多い～」「みんなで色々な行事をしてたんやあ～！楽しそう」など出来上がった時は、思わず「やった～v(=^0^=)v」でした。

第2部は、利用者さんによる楽器演奏『威風堂々』、歌・ハンドベル演奏『ふるさと』『翼をください』を披露しました。前日まで「リズムが合っていない」などハプニングもありましたが、みなさん本番に強い！(・v・)ナイス!でした。

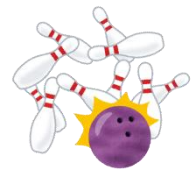
ここで披露した演目(一部変更があると思います)は、12月13日人権文化センターで開催される《ハートフルフェスタ2016》の舞台で発表する予定をしております。 

パフォーマンスでは、和泉よさこい「りよく」さんにご披露いただきました。

演目の4曲目で「会場のみなさんも一緒におどりましょう！」という声で、利用者さん・近隣のお子様も楽しそうに参加し、ますます盛り上がりました。



～ ボーリング大会 ～



9月8日(木)午後から<キングボウル>さんへ出かけました。
昨年度の事業活動として、3月に開催しましたが・・・今年度から「スポーツの秋、体を動かそう!! 気候も良い9月にしてみてもは?」という職員からの提案があり、開催されました。

今回は出発前にチームの発表があったのですが、今回は現地へ行ってからの楽しみ～♪で、送迎バスに乗り込みました。

靴を履き替え、「自分はどのレーンだ??」「誰と一緒にゲームするの?」など皆さんちょっぴり不安もありましたが、名前を見つけて、ボールを選んで、「準備 OK~!」スタッフさんの合図でゲームがスタートしました。

皆さん、優勝するぞ!!と緊張の第1投・・・「緊張しすぎてガーターに」などズッコケな場面もあり楽しみました。O(≧▽≦)O

作業所に戻ってきて、ワクワク・ドキドキの結果発表～皆さん興奮冷めやらぬ「前回より悪かった~!」「楽しかった!」など・・・表彰式をしました。



保健コーナー



- ・入浴前後で水分補給してネ
- ・湯温は 38~40 度

朝晩と過ごしやすい季節になりました。夏の間、暑いとお風呂につからず、シャワーですませている方が多かったと思います。湯船につかる事は健康にとってプラスの効果があります。皆さん、これから心がけてみて下さい!

～入浴と免疫力の関係～

入浴が体に良いとされる主な理由は①体が温まる。②発汗作用で老廃物を排出する。③水圧によって肌に適度な刺激が与えられる。などがあります。免疫力と関係が深いのは①で、湯船につかって汗がじんわりにじむと体の中心温度は平常時よりも1度ほど高くなります。免疫力にかかわる白血球は 37~38 度で最も活発に働くため、入浴で体の芯まで温まれば免疫力アップにつながります。

また、血管が広がり血液の流れがスムーズになる事から、酸素や栄養素が体の隅々まで行き渡り新陳代謝も促進されます。現代は、運動不足やストレス、過度な空調管理などで体を冷やす要因が多い為、中心体温を上げる方法として入浴は効果的です。

● ボランティア・ご寄附

加古様 河野様 滝野様 堀川様 桜様 田中様 藤波様 澤田様 友田様 水谷様

前川様 田中様 上原様 細原様 下出様 原山様 川崎様 坂本様

いずみ通所センター様 利用者ご家族の皆様

芦部校区民生員の皆様 緑ヶ丘校区民生委員の皆様 青葉はつが野校区民生委員の皆様

本当にありがとうございました！

～ハートフルフェスタ 2016 に向かって～



『納涼まつり』での楽器演奏 コーラスの発表が成功に終わり、ほっとしたのもつかの間…。
「今年は、ハートフルフェスタ(12月13日人権文化センターで開催)舞台発表があります！」
さっそく先生にご報告したところ、「じゃあ、また発表曲を考えて来るわネ～」と快く引き受けて下さいました。

9月に入り久しぶりのコーラス練習も納涼まつりで発表した演目を引き続き練習し、新曲の発表…。「今回もハードルが高い～！」指導員の顔が引きつって見えたのは私だけでしょうか？先生、いつも本当にご指導頂き有難うございます。

チームすいせん、団結して頑張ります！！ お楽しみに！！

10・11・12月の予定

10月 6日(木)・7日(金) 宿泊体験
13日(木) 風船バレーボール大会

11月 12日(土) 障がい者の集い
14日(月) 代休

12月 13日(火) ハートフルフェスタ
未定 クリスマス会

社会福祉法人すいせん会 すいせん共同作業所

〒594-0071 大阪府和泉市府中町四丁目20番4号

和泉市立総合福祉会館内

Tel/Fax 0725-45-2886

E-mail suisen.co.wa.s61@chime.ocn.ne.jp

ホームページ <http://suisen1986.work/>