

たんぽぽつうしん

🌺 ハワイの気分を満喫しました! 🌺

今年もハイビスカス滝川さんをお招きしてハワイの伝統的な踊り「フラダンス」を楽しみました。開催される2ヶ月ほど前から準備を始め、大きなやしの木を作ったり、ガラス窓に海のイラストを貼って、ワクワクしながら当日を待ちました。当日の衣装は職員と一緒に「どの色がいいかな?」「似合うのはどれかな?」と相談しながら自分に似合うドレスを選びました。



フラダンスのゆったりと流れる音楽に合わせて優雅に動く指先や足の運び、踊っている方の優しい表情など不思議な魅力に引き付けられ、素敵な時間を過ごしました。



ぼんおどり

8月の中旬に夏の風物詩『ぼんおどり』を行いました。『ぼんおどり』は長年利用者が継続し取り組んでいる活動です。得意な曲は「四日市音頭」「ホームラン音頭」など。曲が流れるとみんなが笑顔になり、体が自然に動き出します。また、地域の方からお借りした太鼓を交替でたたきドーンと力強い音を全身で感じました。

とても楽しい時間を過ごし元気を充電しました。

ドンドコ
ドコドコドコ



グループ アラカルト

1・2グループの活動より



足がぼかぼか
気持ちいい♪



♪社会体験♪

買い物・足浴場・図書館・緑地公園などに行きます。買い物では日常で使いたいエコバックや活動で使う文房具などを買います。足浴をするとぼかぼかして、からだが軽くなったような気がします。図書館では特大の絵本を借りてきて、楽しめます。絵本の読み聞かせ活動では集中して聞き、自然と拍手や手拍子、笑顔がでます。公園では、季節に合わせた花を見ながら散歩をします。



♪花壇♪

百日草やマリーゴールド、朝顔等の種をまきました。芽が出てくるのが楽しみで、毎日水やりをしています。



ちぎり絵

マーブリング

♪文化活動♪

ちぎった新聞で貼り絵をし缶回収カードを作ったり、誕生日会の花束、マーブリングなどで、自分の好きな色や絵を選んで作品にしています。

♪半日外出♪

あすなろう鉄道の電車に乗ったり喫茶に行きました。電車では、外の景色や揺れを楽しんできました。11階にある眺めの良い喫茶では、大好きなプリンアラモードやフルーツいっぱいのワッフルを食べ、気持ちもお腹も満たされました。



電車って楽しいね!



3・4グループの活動より



♪畑の様子♪

サツマイモ・落花生・花オクラ・すいかの苗を畑に植えて、大切に育てています。

毎日の水やりはもちろん、草取りや鳥から大切な実を守る為にネット張りをしました。

8月には小さなスイカが収穫できました。次は秋の収穫祭が楽しみです。



♪缶つぶし作業♪

地域の方からアルミ缶を回収させていただき、缶つぶし機で潰す作業をしています。



アルミ缶で得た収益を毎月作業報酬として受け取っています。作業報酬を使って外出を楽しみます♪



電動缶つぶし機と足踏み缶つぶし機でどんどんつぶしていきます。



♪散歩・調理♪

春は気候も良く、たくさん散歩に行きました。西日野の公園や南部丘陵公園へ向かう途中で桜を見たり、様々な種類の花が咲くのを見ながら楽しみました。

夏は暑さを乗り切ろう！と、かき氷やうなぎのひつまぶしを作って皆で食べました。



ひつまぶし作り



新人紹介



こんにちは！稲垣壮馬です。みんなとお話することやトランポリンが大好きです。色々な経験をしたいです。よろしくお願いします。

これから秋も深まっていきます。たんぼぼの仲間と一緒に楽しい思い出をたくさん作ってきたいと思います。



私たちと活動に参加してみませんか？ボランティア経験のない方も大歓迎です！お待ちしております♪

連絡先：障害者自立支援施設 たんぼぼ
TEL：059-322-5567



厨房 たよい♪

【リクエストメニュー】

たんぼぼでは、利用者の皆さんから毎月交代で、食べたい昼食をリクエストしてもらっています。リクエストメニュー会議に参加してもらい、いろいろな本を見て、メニューを選んでもらっています。その他、グループで決めるリクエストメニューもあります。このような取り組みを通じて、よりいっそう食べることを楽しんで頂けたらと思います。

カルシウムを 積極的に とりましょう！

多くの日本人はもう長い間、カルシウムの摂取量が必要な量に達していないと言われています。

たんぼぼでは、利用者の年齢を考慮し、積極的にカルシウムを摂取して、将来骨粗しょう症にならないよう、心がけています。



オムライスと、ねぎいっぱいのおみそ汁が大好きな利用者さんがリクエストしました。こんな組み合わせもリクエストメニューならでは♪

みんなで食堂に
集まって、ワイワイ
ガヤガヤ♪



パンメニューの日には、牛乳やココアなどをつけています。牛乳・乳製品はカルシウム吸収率ナンバーワン！



Welcome

ごはん
鯖の塩焼き
高野豆腐の卵とじ
さつまいものミルク煮



編集後記

早いもので新年度が始まり、半年が過ぎようとしています。今年は3グループに新しい仲間を迎え、30名でスタートしました。朝、通所バスが到着すると館内が一気に活気づき、たんぼぼの一日が始まります。

先日、館内一斉清掃で十数年前の行事のアルバムを発見しました。みんな若い！髪型や装いが違います。ふっくらしている方、三つ編みの方。ページをめくるとアルバムの中でみんな楽しそうに笑っています。十数年を経た今も、その時の笑顔は変わりません。

そんな利用者の方々やご家族、地域やボランティアの方々に支えられ、今のたんぼぼがあるのだなあと思いました。紙面に収まりきれませんでした。たんぼぼの活動の様子や明るく和やかな雰囲気が伝われば幸いです。

★障害者自立支援施設たんぼぼ★

〒510-0943 四日市市西日野町 4070-1

TEL : 059-322-5567 FAX : 059-321-8561

Eメール tanpopo@m5.cty-net.ne.jp

