社会福祉法人ラーフ

令和5年8月　第95号

ラーフ通信

居宅訪問介護サービス

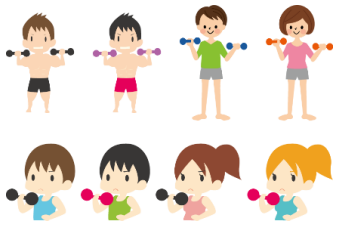
居宅訪問介護部
〒768-0023
観音寺市古川町97番地2
TEL ： 0875-24-0999
FAX ： 0875-24-9978

毎日のように熱中症関連のニュースが流れています。先日の新聞の記事ですが、熱中症の発生場所は住居が最多で、次いで公衆（屋内）となっており、危険と思われる道路工事現場や工場、田畑などの屋外よりも多いという事です。

屋内でも風通しの悪い場所やエアコンのない部屋などは要注意。水分をこまめに取り、エアコンなどを使用する、気温が上昇する日中の外出は避けるなど熱中症を意識した生活を心掛けましょう。

また熱中症予防策として、筋肉量を増やすのも効果的との事です。筋肉には水分をためるタンクのような役割があり、筋肉量が多いほど水分を体内に保持することができます。やさしい筋トレもあるようでテレビや新聞で紹介されていることもありますので、ご自分に合う筋トレを見つけてください。私も筋力の衰えを感じている今日この頃、筋トレをして熱中症にかからないようにしたいと思っています。

介護部　横山　佳美



暑さに負けない
体力づくりを！

発達障がい者の居場所支援センター

ウィズだより

〒768-0072
観音寺市栄町3丁目5-3-2
TEL ： 0875-24-8111
FAX ： 0875-24-8141

今年度、ウィズ主催の講演会は「アンガーマネジメント」について、講演していただくことになりました。講師は、新聞などでもご活躍されている町田仁美先生です。

特に子育て中は、イライラすることや、怒りが爆発するようなことが毎日のように起こります。そんな時、感情に任せて怒ってばかりでは親も子もつらいですよね。そこで、知っておきたいのが「アンガーマネジメント」です。イヤイヤ期や反抗期は成長の証、元気に笑顔で乗り切るために、怒りの感情に振り回されない方法を学びませんか？きっと心が軽くなりますよ(*^_^*)

なんか通販番組みたいになりましたが、参加無料です。イライラが止まらない方、ぜひご参加ください！お申し込みは支援センターウィズまで。オンライン参加希望の方はQRコードよりお申し込みください。お待ちしております。

施設長　佐々木　ゆかり

ひきこもり
サポーター
さんも
来所予定！

←講演会申し込みQRコード

★お知らせ

ワッフルの市役所販売、
トマト販売は
休止いたします。
お求めの際は、
是非支援センターウィズ
店頭にお越しください！！

香川県委託事業

生きづらさを抱える方・ひきこもり状態にある方に居場所を開放します。
ご本人、ご家族、どなたでも、まずはお気軽にお問い合わせください。

交流・社会参加・体験のできる居場所

居場所
毎月第1・第3火曜日
16：00～18：00

相談員来所日
（要申込）
毎月第1・第3水曜日
13：30～16：30

リール

〒768-0040
観音寺市柞田町丙1060-1
TEL：0875-82-9520

初めまして！７月からリールの職員となりました山﨑と申します！まだ右も左も分からず、新人スタッフとしてカフェでの仕事を中心に利用者様に仕事を教えていただきながら奮闘する日々を送っております。

カフェでの仕事は、覚えることも多く、フロアやキッチンで働く人達みんなで協力し合いながら動かなくてはいけないため、忙しさが重なると大変なこともあります。その中で利用者様と楽しさややりがいを見つけながら、一緒に仕事ができればと考えております。

いつも優しく丁寧に教えてくださる利用者様には感謝しております。ばたばたと忙しい時も笑顔を忘れずに仕事をこなす利用者様方を見習って、私も元気よく頑張りたいと思います。これからよろしくお願いいたします。

山﨑　亜希

障害福祉サービス事業所
やまももだより

やまもも連絡先
〒768-0023
観音寺市古川町９７番地２
TEL/FAX：0875-23-3507

毎年恒例のやまもも利用者BBQ大会が第４土曜日に開催されます（原稿は７月１３日に書いておりますので開催されたかどうかは未定です）。皆さんBBQを楽しみにされていて、「今年はいつあるん？」「土曜日やけど利用しようかな！」などの声も聞こえてきます。今年の天気はどうなるかまだ分かりませんが、晴れる事を祈ります。

さて、今年のやまももの夏ギフトでは、すだち、甘夏、みかんの柑橘ゼリー３種を入れたギフトを販売することになりました。それに向けて調理では、ゼリー製造に奮闘しました。ニッショーさんにお願いして研修させてもらい、それをもとに利用者さんと一緒に製造しました。初めからうまくいくわけもなく、きれいに固まらなかったり、内部で層ができていたりと、何度も失敗しながら完成に近づいていきました。このままでは間に合わないかも？と思ったこともありました（ゼリー作りがこんなに大変だとは思いもしませんでした）。そんなこんなで出来上がったゼリーですが、今年はパッケージにもこだわりました。利用者さんが１個１個丁寧にリボンをつけてくれて、とてもカワイイ見た目になりました♥ご注文いただいた皆さん、ありがとうございました！！

職業指導員　大喜多　邦果

→今年も大好評のうちに、販売終了いたしました♥
ありがとうございました！！

＜就労継続支援B型　施設外作業＞
・玉ねぎ、にんにく袋詰め作業
・ニッショー（火木金）
・大成薬品工業屋内清掃（平日１１時～１２時）
・国交省トイレ清掃（月水金１０時半～１２時）
・三豊総合病院花壇管理（木ＡＭ）
・その他、除草作業など屋外作業

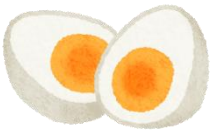
ビーム

〒768－0023
観音寺市古川町608-1
TEL･FAX　0875-82-9502

ビームの農作業では玉ねぎのネット詰め、調整作業等を行っています。かなり暑くなっており、こまめに水分補給をしながら作業をしています。
軽作業も作業量が多く、納期に間に合うよう、全員で協力して取り組んでいます。
かなり気温が高くなっているので熱中症に気をつけながら業務に励んでいきます。

支援員　　篠原　雅佳

ウィズ利用者様の作品です。
変わらぬ筆遣い、繊細なタッチ…
ずっとずっと見ていたいですし、
心が癒されますね♥



★カップ麺の空き容器にたまごをひとつ入れて、沸騰したお湯を空き容器の内側の線まで注ぎ、お皿などで蓋をして１０～２０分で簡単に温泉たまごができます。
★濡れてしまい、しわしわになった本は、フリーザーバッグに入れてそのまま一日冷凍庫にねかせ、取り出したあとは辞書などの重しで数日放置するときれいな状態になります。

やまもも・リール＜８月/９月販売・行事カレンダー＞

月	火	水	木	金	土	日
８／７	８ Aコープ豊南 １０：００～ １２：００ 福祉センター １２：００～ １３：００	９	１０ やまももパン販売 １２：００～ １３：００	１１	１２ 観音寺コープ １０：００～ １２：００	１３
１４	１５ Aコープ豊南 １０：００～ １２：００	１６ 観音寺市役所 １２：００～ １３：００	１７ やまももパン販売 １２：００～ １３：００	１８ 西部支援学校 １４：３０～ １５：３０	１９	２０
２１	２２ Aコープ豊南 １０：００～ １２：００ 福祉センター １２：００～ １３：００	２３ 三豊市役所 １２：００～ １３：００	２４ やまももパン販売 １２：００～ １３：００	２５ ふたば保育所、 おおとよ荘、 ヤマト松井、 田代商店への出前販売 もあります。 （やまもも）	２６ Ａコープ豊南 １０：００～ １２：００	２７
２８	２９ Aコープ豊南 １０：００～ １２：００	３０	３１ やまももパン販売 １２：００～ １３：００	９／１ 西讃保健事務所 １２：００～ １３：００	2	3
4	5 Aコープ豊南 １０：００～ １２：００	6 三豊市役所 １２：００～ １３：００	7 やまももパン販売 １２：００～ １３：００	8	9 観音寺コープ １０：００～ １２：００	１０

※ リールレストラン営業日

ラーフ
クレド

約束は必ず守ろう。
時間を守ること、言ったことを守ること。
それが信頼関係の第一歩。

1	ましまう	11	もだくの
2	むずしす	12	せぶつい
3	ろんそば	13	すぐいう
4	いろさこ	14	いくねた
5	のけこた	15	とすうい
6	わなびと	16	せせいん
7	ういたよ	17	けたのこ
8	じんさふ	18	めりきつ
9	すぐりめ	19	こいんだ
10	づかみき	20	きもやい

ひらがな 並び替え クイズ