

フレンドエイア

No.215

【発行】

社会福祉法人きくのか福祉会

みつき

〒536-0013

大阪市城東区嶋野東 1-6-25
TEL 06-6968-9503
FAX 06-6967-9513

発行責任者 増田 新

編集責任者 佐々木 千賀子

☆ 熱中症、コロナ、節電の夏をみんなで乗り切ろう！ ☆



日本列島にメチャ強い猛暑怪獣現る！体温より高い気温で攻撃中！みんな、負けずにがんばろう！！みつきでは、まず例年より早く午後2時のお茶を始めました。冷たい麦茶で水分補給。コロナもまだまだ油断できませんが、夏場のマスクは熱中症のリスク大です。周りに人がいない屋外ではマスクしなくても大丈夫、激しい運動をするときはむしろマスクを外した方がいいかも。上手にマスクとお

つきあいしていきましょう。



熱中症が多発しています。屋外だけでなく室内も要注意。湿度が高く、高温がこもった状態が最も危険です。みつきではエアコンで温度調節、天井からも壁面からも扇風機で風通しよくして、手ごわい熱中症怪獣も撃退中です！

作業中は水分をこまめにとりましょうね。一気にがぶ飲みはダメ、こまめに少しずつがコツ。睡眠不足や疲労も危険ですよ。健康管理を心がけて、熱中症やコロナに負けず、夏を乗り切りましょう！
エイイオー



7月予定

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
公休						公休	公休			職員会議			公休	公休	
		30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
		公休						公休	公休		誕生会	ケース会議		公休	公休

☆もはや夏本番☆

毎日暑いですね〜この夏も猛暑確定?!

子供の頃は好きだったはずの夏が歳とともにだんだんしんどく…利用者さんも同じよう、朝から口々に「暑い!」の連呼。

昼休みに座るのが日課のNさん「暑いのかかなあ」と屋内に引っ込むことが最近は多く。

対照的なのが若いNさん。昼食を終えたとすぐ「散歩行きます!」。帽子をかぶりタオルと水筒を手に出発。途中、公園の木陰のベンチで小休憩。時おりサッと涼しい風。冷たいお茶を飲んだら、また出発。「エッ、もう行くの?」クラクラする頭で横を歩きながら、『若いっていいな〜夏は若者の季節だな〜』と痛感しました。

吉川 猛

☆目の使い過ぎに用心☆

最近、近視や目の病気が激増しているそうです。自宅でのリモート業務でパソコンに向かう時間が増えたり、自宅から出られず、スマホやゲームをする機会が増えたり、ここにもコロナの影響大です。

みつきでも、目を使う作業が多いですね。目が疲れると視力の低下や肩凝りなど身体の不調を起こします。そこで、注意したい3つのポイント!

- ① 手元に目を近づけ過ぎず、30センチは離しましょう。
- ② 30〜40分ごとに目を上げて遠くを見るようにして目を休ませましょう。
- ③ 時々、意識的にまばたきして目が乾燥しないようにしましょう。



☆ごちそうさまでした☆



今月も差し入れのお菓子やおみやげをたくさんいただきました。

猛暑の中で、アイスやスイーツでひと時癒されました。いつもお心のこもった贈り物をありがとうございます。

辻川 恵美子

☆家族会☆

次回、家族会は7月15日(金)の予定です。

色々な情報・意見交換、交流の場でもあります。ご多忙中とは存じますが、たくさんの方のご出席をお待ちしています。



☆平均工賃月4月分☆

- 就労支援B型(屋内軽作業) 9,370円
- 生活介護(屋内軽作業) 3,312円
- 就労支援B型(施設外就労) 9,150円

☆チヨコレートカレー、初めて食べました☆

「今月のランチはチヨコレートカレーです」と言うと、「ええっ」と声が上がりました。チヨコとカレーというミスマッチに、みんなびっくり、興味津々。

チヨコレートカレーはチヨコ大好きな私のとっておきレシピ。カカオ35パーセント以上のクーベルチュールを使います。これは加工される前のチヨコでカカオ感あふれる風味です。辛口カレールウと一緒に煮込むと甘い香りが立ち上がってきて、とつても幸せな気持ちになるのです。



佐々木 千賀子

さらに黒糖とコーヒーを隠し味にしてほんのり甘い、それでいて深みのある大人のカレーに仕上がったと思います。カレー苦手なFさんやTさんも完食、評判は上々でした。これからも楽しいメニューを考えます！皆さんの「美味しー」が聞きたくて。

副菜に野菜のゼリー寄せを作ろうとしたのですが、時間切れでゼリーが固まらず断念。冷静スープになってしまいました。ごめんねー。

今回の調理担当はMさん。ジャガイモの皮むきや玉ネギのスライスに大活躍。ありがとうございました。

☆レクレーションでお絵描き&ゲーム☆

新型コロナによる行動制限が緩和され、今月、みつぎでも実習生プログラムを再開、大阪教育大学の野手悠聖さんをお迎えしました。

野手さんが考えてくださった恒例のレクレーションは、自分でカードに絵を描き、そのカードを使ってトランプの神経衰弱をするというもの。みんな真剣な表情で思い思いの絵を描いていました。

彼女らしいかわいい絵だなとか、彼、こんな絵描くんだったか、意外性があるって興味深かったです。



野手さんから皆さんへ。

「最初は接し方が難しかったけれど、皆さんの方から気軽に話しかけてもらって楽しかった。しゃべりながらも仕事をこなし、手伝いあい、よい関係だなあと思った。いまの関係を続けていってください」

佐々木 千賀子

施設建設にご協力ください

日頃は知的障害者の福祉向上にお力添えを賜り誠にありがとうございます。

「施設利用を行いながら職業訓練のできる施設」設立を目指しています。その為、建設用地は私たちが独力で確保しなければなりません。微力な私たちにとって、その資金確保は大事業ですが、多くの方々にご援助を頂き、進展させたいと願っています。

つきましては誠に厚かましいお願いでございますが、私たち建設資金募金にお力添えを賜りますよう心からお願い申し上げます。

(募金振込先)

銀行 三井住友銀行

(支店) 城東支店

(口座番号) (普) 1370232

(名義) 社会福祉法人きくのか福祉会

社会理事長

高田 嘉夫



夏野菜のカレー

材料 (4人分)

- 合びきミンチ・・・200g
- ナス・・・1個
- パプリカ・・・1個
- オクラ・・・4本
- 玉ねぎ・・・1個
- ニンニク・・・1片
- 水・・・500ml
- トマトカット缶・・・500g
- カレールウ・・・4皿分
- コンソメ顆粒・・・小さじ2
- オリーブオイル・・・適量

作り方

- ① 玉ねぎとニンニクはみじん切り、パプリカは2cm幅に切る。オクラは塩でもみ洗いし、ヘタの部分を取り落とす。ナスを輪切りにして水に10分程さらし、水気を切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、中火でニンニクと玉ねぎを炒める。ニンニクの香りがしてきたら、合びきミンチを加えて、色が変わるまで炒める。
- ③ ②に水とトマト缶、コンソメ顆粒を加えて強火で煮込み、沸騰したらカレールウを加え、煮溶かす。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、オクラとパプリカとナスを中火で炒める。
- ⑤ ご飯に③をかけ④を乗せる。

大西 智子

☆アルミ缶提供
小玉様・佐藤様

☆ブルタフ提供
村上様

☆フタ提供
藤田(一)様

☆玉子パック提供
佐藤様・上村様

☆寄付
佐野英一様

☆お菓子提供
家族会様・村上様・田村様
みつき様

ありがとうございました

【インフォメーション】

ご意見・提案・協力につきましては、事業所「きくのか福祉会06-6968-9503」までお気軽にご連絡下さい。

障がい者相談支援センターカラフル

管理者 平尾 幸子

多機能事務所(就労B型・生活介護)

管理者 増田 新

(サービス管理責任者兼務)

苦情処理 辻川 恵美子

共同生活援助事業所

管理者 大西 智子

(サービス管理責任者兼務)

大西 智子