

研修旅行 in 四国

～しまなみ街道、愛媛そして金比羅へ～



「森の工房みみずく」

9月14日(木)～15日(金)、9月28日(木)～29日(金)の2グループに分かれて研修旅行に行ってきました。

1日目はしまなみ海道を渡り、タオルで有名な愛媛県今治市のタオル美術館ASAKURAで昼食・美術館見学を行いました。昼食は円卓に中華料理が並び、どれから食べようか迷ったり、テーブルを回し自分でとり皿に取る等、いつもと違う雰囲気を楽しみました。昼食後、美術館見学を行いました。タオルで作られた大きな動物や食べ物を見学したり、綿を糸にする工程や機械で実際にタオルを織り上げている様子を皆さん熱心に見ていました。その後ホテル琴参閣へ到着。まず、温泉でゆっくりとくつろぎ、宴会ではカラオケマイクの争奪戦や地ビールを堪能しました。

2日目は『中野うどん学校』でうどん作り体験をしました。生地を麺棒でのばし包丁で切ったり、生地作りでは、ほぐしたり足でふんでこねたりしてうどん作りを楽しみました。午後からは金比羅宮と善通寺に分かれて自由散策を行いました。金比羅まいりグループは、ホテルで借りた杖を持って長い階段に挑みました。長い階段を登る機会は少ないのでゆっくり登って行くことがいい運動になりました。途中、皆さん声を掛けお互いを気遣いながら登る様子も見られました。本宮にたどり着くと天気がよかったこともあり、四国の景色が一望できました。善通寺散策では五重塔・黄金に輝く薬師如来像・五百羅観音像など見てまわりました。広い敷地内をバスガイドさんに説明してもらいながらじっくりと見ている人や、お賽銭を入れてお参りしている人と様々でした。歩き回ってお腹もペコペコになり、香川名物讃岐うどんを味わいました。帰りは瀬戸大橋を渡りましたが、バスの中では疲れて眠っている人がほとんどでした。



食べて・飲んで・歌って、また飲んで。明日は歩くぞー



手作りうどんを前に、パチリ(*_*)



今から金比羅に登るぞー!



9月28日～29日
 食品・パッキンググループ

9月14日～15日
 リサイクル・工芸・部品グループ

「森の工房あやめ」

10月5日(木)・6日(金)に、「森の工房みみずく」と同じ場所へ研修旅行に行ってきました。

1日目はタオルと造船の町今治市にあるタオル美術館ASAKURAの見学でした。美術館内にある中華料理店でおいしい昼食を食べた後、各行動班に分かれ美術館を見学しました。タオルの製造工程やタオルを使った作品を熱心に見学しました。広い美術館で作品も多かったですが、ひとつひとつ熱心に鑑賞し、互いに批評する姿も見られました。その後、香川の金刀比羅の近くにあるホテル琴参閣へ。色々な種類の温泉を楽しんだ後、広間で夕食をとりました。食事時のカラオケではそれぞれが美声を披露し、楽しい食事となりました。

2日目は金刀比羅の本殿を目指し長い階段を登りました。あいにくの小雨ではありましたがその分涼しく、皆で励ましあいながら登りました。本殿は見晴らしが良く、町が一望でき好評でした。その後は中野うどん学校でうどん作り体験を行いました。生地を練ったり伸ばしたり切ったりと慣れない作業でしたが、協力し合いながらおいしいうどんを作りました。できたうどんはすぐにゆでてお昼ご飯として頂きました。太い麺や細い麺が混ざり、見た目は個性的でしたが皆笑顔でおいしいと言いながらきれいに完食しました。たくさんの経験をし楽しい思い出の残る旅行になりました。



タオル美術館見学中。大きな機械がとんとんタオルを織り上げていきます。

あと少し。がんばるぞー。



うどん作り体験中。みんな真剣です。作ったうどんはみんなでおいしく頂きました。

あいあいスポーツフェスティバル

—森の工房あやめ—

9月29日(金)、東区スポーツセンターで広島市精神障害者スポーツ交流行事(通称「あいあいスポーツ大会」)が開催されました。この大会は、広島市精神保健福祉センターが主催し、精神障害者が、スポーツ交流を通し触れ合うことで、働く意欲の向上および社会参加の促進を目的に年1回開催されています。他の作業所やソーシャル・社会復帰クラブ・地域生活支援センターの利用者もたくさん参加し、大変賑やかな雰囲気の中大会が始まりました。

競技はソフトバレーボール。全27チームで、予選リーグを勝ち抜くと決勝リーグに上がるルールになっています。「森の工房あやめ」は、初戦にアンダンテのぞみと対戦、15-10で勝利。幸先の良いスタートを切りました。第2戦はトムハウスと対戦、9-15で惜しくもやぶれ、残念ながら予選敗退となりましたが、利用者が懸命にボールにくらいつく姿を見てとてもハラハラドキドキし、楽しい気持ちになりました。利用者は、「もう少し練習して来年は決勝リーグに行きたいね。」「悔しかったね。」と話していました。午後からは、決勝リーグに勝ち上がったチームの応援をしたり、レクリエーションで太極拳をしたりと終日にわたりよい汗をながすことができました。今後もこのような行事に参加しながら、利用者の積極的な社会参加を促していきたいと思います。



怪我のないよう準備体操はしっかりと。

↑好フレイ続出↓



ご存知ですか？

障害者自立支援法は10月から新しいサービスが加わり、障害福祉サービスが全面的に始まります。

10月からの主な改正点

- ・自立支援給付が全面的に始まります。
- ・補装具費の支給が始まります。
- ・地域生活支援事業が始まります。

小耳情報



～なぜブルーベリーが体にいいの？～
(ブルーのこつぶにつまったパワー)

15種類のアントシアニン

実の表面の青い色はアントシアニンとよばれる色素によるものです。ブルーベリーには、なんと全部で15種類ものアントシアニンが含まれています。このアントシアニンには、疲れた目を早く元気にさせて、視力を回復させ、ものがよく見えるようになる働きがあります。ブルーベリーが目の良いと言われるのは、色々なアントシアニン色素を、たくさん含んでいるからです。食べてから1日くらいは効果がつづくので、できれば毎日食べるといいですね。目のためには生食なら1日40g以上(20～30粒)、みみずくのジャムなら1日25～30gを取ると良いでしょう。

抗酸化作用もある

アントシアニンにはガンや脳卒中など生活習慣病を引き起こす活性酸素の発生を抑える働きもあります。同じような働きのあるビタミンEやお茶のタンニンと比べてもそれより効果があることがわかってきました。

- ・みみずくのブルーベリージャム 200g入 600円
- ・みみずくのブルーベリースソース 250g入 600円

みみずく家族会より

次回家族会は11月21日(火)10:00からを予定しています。多数の参加お待ちしております。

あやめ家族会より

次回家族会は11月8日(水)13:30からを予定しています。多数の参加お待ちしております。

みみずく あやめ 月間予定表 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			クラブ 心の健康づくり大会		文化の日	船越ふるさとまつり
5	6	7	8	9	10	11
船越ふるさとまつり 瀬野公民館まつり	クラブ活動		自治会 家族会	歯科検診		
12	13	14	15	16	17	18
安芸区民祭	クラブ活動		自治会	職員会議	前岡医師来所	
19	20	21	22	23	24	25
阿戸町民まつり		家族会		勤労感謝の日	デイキャンプ	
26	27	28	29	30		
	クラブ活動					みみずく あやめ 両施設

給食委員会より

肥満の傾向にある人は、歯磨き時間が短いという統計が出ているとある書物に記載されていました。夜型生活で睡眠時間が短い、食事は早食い、くよくよしないなどです。睡眠時間が短くてすむのは日中の運動量が少ないことと結びついているようです。時には自分の生活を見直してみるのも良いですね。

〈今月寄せられた善意〉

- ・東広島市豊栄町 折羽農園様より 栗・枝豆・お米
 - ・広島サティ様より タオル
- 有難うございました。

11月バザーのお知らせ

4日(土)～5日(日) 船越ふるさとまつり
5日(日) 瀬野公民館まつり
12日(日) 安芸区民祭
19日(日) 阿戸町民まつり
ふれあい中野東

お知らせ

11月9日(木)、安芸区歯科医師会の厚意により歯科検診を予定しています。詳細については後日お知らせいたします。

編集員より

最後まで読んで頂き有難うございました。ご意見・ご感想がありましたらご連絡下さい。