



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

皆さんは春の旬の食べ物と聞けば、どのような物を思い浮かべるでしょうか。
 春の季節の野菜やフルーツを楽しみにしている人も多いかもしれません。

そのなかで、春の野菜のひとつ、菜の花の意外な栄養効果について紹介したいと思います。
 菜の花の栄養素で優秀なのはビタミンCです。ほうれん草の約4倍含まれているとのこと。健康効果としては、美肌を含め疲労回復、抗酸化作用です。血液をきれいにする成分が含まれ、特にコレステロールの気になる方におすすめの食材です。

季節の移り変わりは旬の物の移り変わりでもあります。季節を愛でる楽しみと栄養ある食事で、美肌や生活習慣病の予防等健康維持に役立ててください。

菜の花のからし和え

- ①菜の花をよく洗い、塩を入れた熱湯でさっとゆでる。
- ②よくしぼり、3cmくらいに切る。
- ③麺つゆと練がらしをよく混ぜて菜の花を和える。
調味料はお好みで加減してくださいね！



介護部 今井 剛

発達障がい者の居場所支援センター



ウィズだより

今年もまた、春が巡って来ます。
 春といえば、「出会いと別れの季節」とよく言われますね。
 私は昨春は、思い切って新しいことに挑戦してみて、そこで素敵な出会いがあって、年齢はかなり違うけれど、色々なことを語り合える、大切な仲間が出来ました。ありがたいことです。

この春は、どうやら、出会いより別れのほうが多そうな予感・・・
 ですが、別れ、といっても、今生の別れになるのではなく、春を区切り
 りに新しい関係性へと変化していく流れなので、寂しい気持ちは勿論
 ありつつも、その変化がちょっと楽しみでもあります。

出会いと別れの中で、こういった喜びや悲しみ、寂しさ等、様々な感情を味わい、その経験を積み重ねていくことが人生なんだなあ、と、しみじみ感じるこの春です。

皆様それぞれに、心があたたかくなる春が訪れますように。

芳地



ひきこもり
 サポーター
 さんも
 来所予定！

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



おにぎりの日はじまりました！！
 毎月第3木曜日
 16時00分～17時45分
 お問い合わせは
 支援センターウィズまで

感謝



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
 毎月第1・第3水曜日
 13:30～16:30

やまもも・リール<3月/4月販売・行事カレンダー>


月	火	水	木	金	土	日
3 / 11	12 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 福祉センター 12:00~ 13:00 	13 三豊市役所 12:00~ 13:00 	14 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	15 西部支援学校 14:30~ 15:30 	16 	17 
18	19 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 	20 	21 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	22 	23 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 	24 
25	26 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 福祉センター 12:00~ 13:00 	27 三豊市役所 12:00~ 13:00 	28 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	29 ふたば保育所、 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) 	30 	31 
4 / 1	2 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 	3 	4 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	5 	6 	7 
8	9 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 福祉センター 12:00~ 13:00 	10 三豊市役所 12:00~ 13:00 	11 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	12 	13 観音寺コープ 10:00~ 12:00 	14 


※  リールレストラン営業日





言葉には力がある。
プラスの言葉は気持ちを育てる
サプリメント。


春の七草(ななくさ)の名前を答えましょう


①  な


②  り

③  す

④  よ

⑤  け

⑥  し

⑦  こ



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

はじめまして。2月からリールの職員になった三宅幸子です。
 朝と夕方の寒暖差で体調を崩していませんか。インフルエンザやコロナが流行していますが、調子を悪くしていませんか。私はいつも朝はやくから利用者さんたちの「おはようございます」の大きな声で勇気もらっています。

今は、ドラッグストアの品出しやブロッコリーの集荷など利用者さんに色々聞きながらしています。はじめは何も分かりませんので迷惑かけると思いますがそのうちに皆さんに勇気をあたえようと思っています。
 分からないことがあればすぐに他の職員に聞いて仕事をはやく覚えたい、みなさんとも仲良くしたいと思っていますので、どうぞよろしくおねがいします。

支援員 三宅 幸子



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9 7 番地2
 TEL/FAX：0875-23-3507

昨年製造担当職員から農作業担当になり一年が過ぎました。
 全く農作業の知識もなく、毎月作業内容も変わる、これまで支援で関わることの少なかった利用者さんと畑に向かう日々は、毎回綱渡りのようでした。その中で一年の作業が一巡し、やや気分的な安心を感じています。

その反面農作業の中心であった方々が先日就職という局面もあり、次年度の課題も多いと考えています。

農作業では他事業所と同じ畑で作業をすることも多くその様子を見ると、障害の程度も様々ようです。やまももでもご本人が希望し上手くマッチングできれば新たな才能が開花するのではないかと感じています。

先入観から農作業は体力が心配と躊躇している方もおられますが、参加して一日作業が終わったころにはすがすがしい表情に見られます。体を動かすという行為は脳内のホルモンバランスにも有効で安眠効果も高いといわれているため、たくさんの利用者さんが農作業にチャレンジできる機会を提供していきたいと思っております。

目標工賃達成指導員 渡辺 澄久

- ＜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（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

すがすがしい汗をかいています！！



ビーム

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

ビームでは節分の日に利用者全員で豆まきを行いました。鬼役と投げ役に分かれ、それぞれが笑顔で取り組めていてとても楽しい時間でした。今年は例年よりも暖かい日も多く、作業もしやすい気候です。体調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

ウィズメンバー
の部屋



今回も幻想的な作品です...
見入っていると不思議な気持ちになりますね...

ねえ知ってる？

豆知識



今回は、「どうでもいいよう
だけど、知っていた
ら自慢できる雑学」
特集です！

- ★とうもろこしの粒の数は必ず偶数。
- ★ライターはマッチより先に発明された。
- ★小便小僧がおしっこをしているのは爆弾の導火線の火を消すため。
- ★音痴の正式名称は「先天的音楽機能不全」。
- ★コカ・コーラはもともと薬として販売されていた。
- ★ラムネとサイダーの違いは、容器が違うだけで中身は全く同じ！



春の七草クイズの答え

- ①なずな
- ②せり
- ③すずな
- ④ごぎょう
- ⑤ほとけのざ
- ⑥すずしろ
- ⑦はこべら