



# ラーフ通信



## 居宅訪問介護サービス

物価高でスーパーへ買物に行くとビックリします。

年金だけでは生活できません。

節約できる事は実行する。でも心は貧しくなってはダメ！ 「気」の持ち方が大切です。自分の好きな事やリラックスタイムも取り、又、自分へのご褒美も忘れずに！

考え方等、人それぞれです。皆、違つて皆良い。誰でも長所があります。

利用者さんからの「ありがとう」を励みに元気で仕事が出来ることに感謝し、もう少し頑張りたいと思います。

食中毒、熱中症、感染症等に注意して、体調管理に気を付けてください。



介護部 ささやま さちこ  
笹山 幸子

## 発達障がい者の居場所支援センター



### ウィズだより

7月といえば、私は『七夕』を真っ先に思い浮かべます。子どものころ、子供会で集まって行われた『七夕まつり』。日が暮れたころにみんなで七夕飾りの下に集まり、スイカを食べたり花火をしたり…近くを流れる川で蛍狩りをしたり…懐かしい思い出、初夏の風物詩でした。

最近は、宵の時間はまだまだ気温が高く、昔のように縁側で涼むなんてことも難しくなりました。夜中になっても気温が下がらず、熱帯夜が続いたり、熱中症予防は、眠っている間も油断できないほどです。“水分補給”に加えて、寝苦しさによる睡眠不足にも注意が必要です。冷房や扇風機を上手に使って、快適に過ごせるような工夫や、カリウムやビタミンB1、ミネラルを多く含む食べ物を意識的に摂るなどして、

体調管理をしっかりとして、元気に過ごしたいものです。

支援員 横山 理恵



ブログも見てね！

## 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

〒768-0072

観音寺市栄町3丁目5-3-2

TEL : 0875-24-8111

FAX : 0875-24-8141



## 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

内職やボードゲーム、お料理などの体験をしていただけます！

居場所  
毎月第1・第3火曜日  
16:00~18:00

相談員来所日（要予約）  
毎月第1・第3水曜日  
13:30~16:30

## ーおにぎりの日ー

毎月第1・第3木曜日

16時00分~17時45分

一人暮らしの方におにぎり弁当を販売しています。（200円）

（条件があります。）

お問い合わせは  
支援センター「ウィズ」まで



## やまもも・リール<7月/8月販売・行事カレンダー>

7月



月	火	水	木	金	土	日
7/7	8 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 福祉センター 12:00~ 13:00	9 三豊市役所 12:00~ 13:00	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	19 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)	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	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	8/1	2	3

### ※ リールレストラン営業日

#### ホルモンのお話

##### ドーパミン（通称：快樂ホルモン）

ドーパミンは、意欲、達成感、爽快感、感動などをもたらします。

##### ドーパミンを増やす食品

チョコレート、アーモンド、チーズ、バナナ、りんご、シイタケ、豚肉、大豆製品  
コーヒーと一緒に摂るとさらに効果的です。 ソウェルクラブ128号より

ラーフ  
クレド

プラスの言葉をたくさん使おう！

マイナスの言葉を使った後は、  
必ずプラスの言葉で終わろう！

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。



# 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

えぬえいちけい ほうそう  
しゅじんこう ひ こ さき だんち やくせんりょうり であ  
主人公が引っ越した先の団地で薬膳料理と出会い、大家さんや団地の人々との温かい人間関係の中で、  
心身ともに癒され、幸せを見出していく物語です。

やくせんりょうり とくべつ しょくさい つか なじ りょうり そぞう  
つか りょうり やくせんりょうり よ みじか  
薬膳料理は特別な食材を使った馴染みのない料理を想像していましたがこのドラマでは旬の食材を  
使った料理も薬膳料理と呼んでいて、とても身近なものだということを知りました。

きせつ たいちょう おう しょくさい えら からだ ととの たと  
からだ ひ こうか こうさんかよう にが せいぶん しんちゃんたいしゃ そくしん  
季節や体調に応じた食材を選ぶことで、身体のバランスを整えてくれます。例えば、キュウリや  
スイカは体を冷やす効果があり、トマトは抗酸化作用、ゴーヤは苦み成分が新陳代謝を促進してくれ  
ます。旬の食材を積極的に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

せいかつしえんいん  
生活支援員

ながの さきこ  
長野 早希子



ビーム

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

あめ ふ や ふあんてい てんき きぶん さ ぎみ  
雨が降ったり止んだり不安定な天気は気分も下がり気味になりますが、そんなときはお出掛け  
しましょうと言うことで、生活介護では利用者の皆さんと粟井神社にあじさいを見に行きました。  
綺麗なあじさいと写真を撮ったりして楽しました。6月15日には、観音寺市障害者スポーツ大会  
に参加しさまざまな競技を楽しみました。利用者の皆さんも体を動かしてたくさんの笑顔を見る  
ことができました。

これからますます暑くなりますが作業にも力を入れてがんばりたいと思います。

しゅうろうしえんいん  
就労支援員

あや みどり  
綾 緑



〈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
- ・ニッショウ（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

# リール

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

気温も上がって、すっかり夏らしい気候になってきました。夏バテや熱中症に気を付けて水分を忘れずに摂るようにしたいですね。

私事ですが、リールへ入職して8月で1年になります。この1年はなんだか長いようで短かかったように感じます。仕事では就労支援B型に関連する内容を主に取り組んでいます。まだまだ、仕事ではうまくできないことが多いですが、職員の皆さんと助け合いながら日々を過ごしています。これからも、初心を忘れず、まっすぐな気持ちで何事にも挑戦したいと思います。

対人職であるため、どうしても疲れてしまうことも多いと思いますが、夏の暑さにも負けず、無理せずに過ごていきましょう。自分は疲れたなあと思う時は近場の温泉やお気に入りのドラマや映画を見てリフレッシュしています。おすすめのストレス発散方法があれば教えてくださいね。

リール職員 原 慧至



チンチラのハイドくん♂  
大好物がりんごで、嫌いな食べ物が人参です。  
嫌いな食べ物は、匂いを嗅いで『ポイッ』と捨ててしまいます。捨てるところを見るたび、『食べてよ』『捨てないで』となります。  
(リール利用 ジキルさん)

## ★お写真募集★

4月からスタートした新コーナー『うちの可愛いこちゃん』!  
利用者様・ラーフ職員の皆さまのご自慢のペットちゃんのお写真を募集しています。

一言コメントとお名前を添えて with2011@sea.plala.or.jpまでご応募ください♪