



ラーフ通信

居宅訪問介護サービス

9月は夏の終わりと秋の始まりが混じり少し不思議な時期ですよね。朝晩は涼しいのに昼間は暑かったりして、服選びも難しいし、体調も崩しやすい...。

最近「秋バテ」って言葉もよく聞きますが、夏の疲れが残つてると、ダルく感じたり食欲が落ちたりするようです。そんな時は、栄養バランスの良い食事や、ぬるめのお風呂でリラックスすることが少しでも快適に過ごすコツです。

また9月は台風シーズンもあるので、天気予報はこまめにチェックするのが吉です。防災の日(9月1日)なんもあるのでこれを機に、非常食とか避難ルートの確認もしておくのも手だと思います。

季節の変わり目、体調も気分も不安定になりがちですが少しでも楽しく快適に過ごせるよう自分なりの秋の楽しみ方、見つけてみてみましょう。

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



発達障がい者の居場所支援センター



ウィズだより

面倒くさがりで先延ばしグセのある私は最近「Scary Hour (スケアリー アワー)」というものを時折実践しています。直訳すると“恐怖の時間”なのですが、実際に意味するところはとてもシンプル！ 「1日のうち1時間だけこれまで怖くて避けてきた作業にあてよう」というもの。“怖くて避けてきた”というと大げさですが、要するに「自分にとって後回しにしておきたいことだけど、先延ばしにすることで、結局後で気が遠くなるような負担になってくること」を指します。

私にとってそれは、片づけ！ “そのうちやろう” “やろうと思えば出来ること”と思って、実際には先延ばしにしがちな作業No.1！ それをこの「Scary Hour」でやってみたら・・・1時間だけ決めているからこそやれるし、その1時間で結構片づけが進んで嬉しくなり、毎日は無理でも、休日だけ、この「Scary Hour」を続けられています。仕事でも家事でも勉強でも、1時間だけ、いや、30分や15分だけでも、ちょっとしたチャレンジ感覚でやってみると、意外と良いですよ！

とみい こうへい
富井 康平

〒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

一おにぎりの日一

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<9月/10月販売・行事カレンダー>



月	火	水	木	金	土	日
9/1	2 福祉センター 12:00~ 13:00 	3	4 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	5	6 ←観一祭→ 	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
15 敬老の日	16 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 	17 観音寺市役所 12:00~ 13:00 	18 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	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 	14
22	23 秋分の日 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 福祉センター 12:00~ 13:00 	24 三豊市役所 12:00~ 13:00 	25 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	26	27 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 	28
29	30 Aコープ豊南 10:00~ 12:00 	10/1	2 やまももパン販売 12:00~ 13:00 	3	4 	5

※  リールレストラン営業日

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

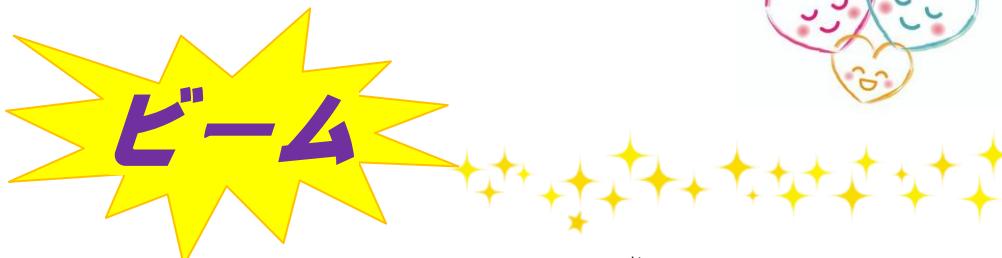
まだまだ暑い日が続きますが皆様元気でお過ごしでしょうか?
昨今、今まで当たり前だと思っていた事が当たり前ではない世の中になっている気がします。
異常気象による災害、熱中症、熊の出現等々!私事ですが・・・私はパンを食べる事がすごく
楽しみなんですが毎日欠かさず当たり前に食べています。20年以上前に友達に「毎朝起きて
好きなパン食べれるって!毎日が幸せやん!」って言われた事があります。その当時、その
言葉は全く私に響かずでしたが最近なんとなく理解できるよーな気がします。
毎日の何気のない日々の暮らしの中でも考え方を変えたら感謝感動できる事があるのかなと
思います。

例えば、本当に些細なことですが朝起きる2時間前に目が覚めて二度寝できる事。休み前の
日の仕事終わり30分前。人に、ありがとうと言われた時、等々・・・皆さんも1日1つ
小さな幸せを見つけてみませんか 😊



職業指導員

藤田弘美



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

★ ビームは、ぶちふらわあまつりに行ってきました。
ゲームなどをして楽しました。また★ 抽選会では、梨があたり、みんなで美味しく
いただきました。ありがとうございました。
★ また、B型作業所では、原起苑にいき、お肉をたべました。お肉で暑気払いし、元気
に残暑を乗り切りたいと思います。

施設長 田邊 早矢加



〈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

ことし なつ あつ
今年の夏はとにかく暑かったです。
利用者様、ご家族の方々に残暑御見舞い申し上げます。今年の夏は盛暑でおまけに令和の
米騒動、地震速報による避難命令、豪雨による災害とおどろかされることの多かった夏

でもありました。

戦後80年の節目もとしであり、私達、戦争を知らない者にとっては、どれほどの苦悩と
恐怖を計り知れないくらいあったと知らされます。自然災害は起こりうるできごと、戦争は
人が起こすことであり、絶対許すできごとではない。今だ各国で戦争が行われているが、
早く終わってほしいですね。おさない生命、大事な人の命を失うということは、ほんとうに
悲しいことだと思います。世界から戦争をなくしてほしい。なにげない生活が出来る事を
祈りたいですね。

夏の夜空に慰霊や疫病退散、平和を込められて打ち上げられる花火をみなさんはどう思
いますか。生きることの希望、そして平和を祈る希望の象徴ではないのでしょうか。線香花火
から打ち上げ花火へと大きく変わる様は、生きる希望を表しているかの様に見えます。

リールにおいても利用者様と私達支援者が、共に笑い声が絶える事なく、笑顔で繋げ
られる場所でありたいです。そして利用者様からの返ってくる笑顔が、なにより私達に
与えられる報酬ではないでしょうか。

「みんなに笑顔を」を忘れることなく希望を持ち明日にむかってがんばる、がんばれ！

五味 真知子



八割れの猫のすいちゃん♀
いつもはモデル座りでおすましまんなんですが、
暑さでついついこんな姿に... (笑)
〈ウィズ支援員 横山〉



★お写真募集★

『うちの可愛いこちゃん』 & 『おもしろ画像』 ✨利用者様・ラーフ職員の皆さまの
ご自慢のペットちゃんや、ふとした瞬間の“くすっ”と笑える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♪