



【 岩戸 】

○ 地域生活支援センター一歩
○ 生活介護（あーす）
住 所：印西市岩戸1721
電 話：0476-99-3033
FAX：0476-85-7722

【 杏 】

○ 短期入所支援事業所 杏
住 所：印西市岩戸1343-1

【 相談 】

○ いんば障害者相談センター
住 所：印西市岩戸1343-1
電 話：0476-99-2501
FAX：0476-33-6024

夏本番の暑い日が続いています。

年々暑さも増しているように感じますが、あともう少し！

水分補給を忘れずに、体調管理に気を付けて夏を乗り切りましょう！



相 談

“夏こそ、こころにもひと休みを”

夏は、暑さによる体力の消耗や寝苦しさ、食欲の低下などが重なることで、自律神経の働きが影響を受け、気分の落ち込みや意欲の低下など、こころにも

影響が出やすくなることがあるそうです。

相談支援の現場でも、「夏になると毎年調子を崩しやすい」「この時期は通所が難しくなる」と話される方が少なくありません。もともとこころの不調がある方にとっては、さらに過ごしにくい季節なのかもしれません。この暑さは、誰にとっても心身に負担がかかる季節だと思います。

「なんとなく疲れやすいな」「いつもより気持ちに余裕がないな」と感じることは、誰にでも起こり得ます。そんなときは、少し休んでみる、無理をしすぎない、自分をいたわる時間をつくるなど、こころにもひと休みを。

自分にも周りの人にも少しやさしく、この夏を過ごしていけたらいいですね。

（相談：密本）



生活介護(あーす)

梅雨が明け夏真っ盛り。あーすでは夏野菜の収穫に日々追われています。今年も暑い日が続いているため、午前中の少し涼しいうちに収穫を済ませ、エアコンのきいた室内で袋詰め、午後に他事業所に販売に出かけたりして過ごしています。

自分たちが作った野菜が売れ、販売に持って行ったカゴが空っぽになっていたり、買ってくださった方から「美味しかったよ。」と声を掛けてもらえると、メンバーたちもとても喜んでいました。

今年初挑戦した枝豆は、身も大きく育ち、味も美味しく作ることができました。第二弾が10月頃に収穫を予定しておりますので楽しみにしてください。

みんなのおやつポップコーンも1年分は収穫でき、現在は作業室の軒下で乾燥中。食べられるようになるのを楽しみにしています。

現在収穫している野菜は、ナス・ピーマン・キュウリ・青唐辛子・しし唐・甘長唐辛子・オクラ・ミニトマト(シュガーブラム・ぷるるん)です。

お手に取ってご賞味いただくと、あーす一同励みになりますので是非ともよろしくお願いたします。

（あーす：橋本）



一 歩



一歩外出支援では、豊洲らぽーとにあります、グランビュッフェ豊洲に行きました。

行きの道中から、どんなメニューなんだろう？早く食べたい！メンバー達と会話が弾んでいました。

豊洲に到着して初めての場所に少々道に迷うハプニングもありましたが、何とか無事にたどり着くことができました。

美味しそうな匂い、そして様々な食べ物を前に空腹がピークに！



お皿を持ち好きな食べ物を好きなようにのせていき、着席してみんなで「いただきます！」

勢いよく1皿目をペロリと完食。次々とまたお皿を持ち食べ物を取りに向かいました。ひとしきり食べて少々お腹を休めつつ、最後はお楽しみのデザートタイムへ。

やはりデザートはみんな別腹で各々また、沢山お皿に乗せていました。

たくさん食べてお腹と心を満たせてメンバーみんなニッコリ。素敵なお出かけになりました。

(一歩：高橋)



杏

先月の下旬ごろから、入浴・夕食を済ませた後の時間に食堂に集まり、かき氷作りをしています。

杏で過ごす楽しみの1つになっているようで、杏に到着するとすぐ「今日はかき氷やる？」と聞かれることが日常になっています。味はいちご・レモン・メロン・ブルーハワイを準備していて、好きな味を選び、自分でかけてかき氷作りを楽しんでいます。

はじめのころは1つの味を味わうメンバーが多かったのですが、ここ最近は「この色とこの色を混ぜてみようかな？」「全色かけてレインボーにしようかな？」などアレンジをする姿もみられています。いろいろな味やアレンジを楽しめるよう、小盛りで2回提供したり、シロップの容器をポンプ式の醤油さしにして、何種類かけてもシロップを入れ過ぎないようにしたりと、工夫をしています。

この活動はただ楽しい、季節感を感じられるといったことだけではなく、嫌なことがあったり、頑張りすぎて疲れて帰って来たりした時にも、「かき氷をやるから楽しいことを考えられるようにしようかな」と、気持ちの切り替えにもなっているようです。

今後も季節を感じたり、杏で過ごす楽しみにつながったりするような活動を考えていきたいと思います。

(杏：松重)

