



特定医療法人 荘和会

障害者自立支援センター「和」

センター長

で元気に過ごせますよう・・・。

どんな時であっても、利用者様が笑顔

持ちを引き締め対応して参ります。

る「和」を目指し、職員一同、改めて気

図りながら、利用者様が安全で安心でき

ナウイルス感染症ですが、対策の徹底を

いつ収束するか分からない新型コロ

をおかけしました。

業の休止等、関係の皆様には大変ご迷惑

策として一定期間、当センターの一部事

昨年とは新型コロナウイルス感染症対

をお迎えの事とお慶び申し上げます。

皆様におかれましては、健やかに新春

あけましておめでとうございませう。

年頭あいさつ



お話を聞こう会



菅原病院の管理栄養士、三浦さんより、健康に役立つ食生活についてお話を伺いました。コレステロールについては、偏った食生活をしないこと、適正な体重を保つ・目指す、コレステロールを含む食品を控えることが大切とのことでした。コレステロールを多く含むものは、マヨネーズ、卵、エビ、いか、たこ等があるそうで、食べ過ぎないように気を付けたいと思いました。

感染症にかからないよう免疫力を上げるためには、生活リズムを整える、睡眠時間を確保する、運動不足にならないようにする、清潔を心掛ける、体を温める、ストレスをためないようにすることが大切だと教えて頂きました。免疫力を上げる食材は、発酵食品（ヨーグルト、納豆等）、ビタミンC（みかん、りんご等）、ビタミンA（人参、ブロッコリー等）、食物繊維（きのこ、ごぼう等）、たんぱく質（肉、魚、乳製品等）があるそうで、これからの食事に少しずつでも取り入れていきたいと思いました。

てまりたいむ

～沖縄のアイスで南国気分を味わおう～



沖縄からアイスをお取り寄せして、みんなで味わいました。沖縄ならではの、さとうきび味やシークワーサー味など、初めて食べるアイスでした。

沖縄の映像も見て、南国気分を味わいながら食べました。ほどよい甘さだったり、さっぱりした味わいだったり、みなさん「美味しい」と食べていました。冬に食べるアイスもいいなあと思いました。



障害者自立支援センター「和」

2021年2月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 am フリータイム	2 pm マックスバリュ 石脇店様提供 節分 13:30~15:00 参加費:無料 定員:20名	3 am フリータイム pm 書道	4 am 音楽鑑賞	5 am 体を動かそう (卓球)	6
7	8 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプ など	9 am 音楽鑑賞	10 am 体を動かそう (卓球)	11 建国記念の日	12 am 和のアトリエ アイロンビーズ	13
14	15 am 体を動かそう (卓球)	16 am 音楽鑑賞	17 am 手芸教室 UVレジンの アクセサリ ★活動費:¥50	18 am 音楽鑑賞	19 am フリータイム	20
21	22 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプ など	23 天皇誕生日	24 am 体を動かそう (卓球)	25 am フリータイム	26 am 音楽鑑賞	27
28						

タイムテーブル

- 9:00 ~ 開所
- 9:40 ~ ラジオ体操、
朝のミーティング
- 10:00 ~ 11:30 午前プログラム
- 11:50 ~ 13:30 お昼休憩
- 13:30 ~ 13:40 ストレッチ
- 13:40 ~ 14:40 午後プログラム
- 14:50 ~ 帰りのミーティング

2月のイチオシプログラム

マックスバリュ石脇店様提供により
節分(豆まき&スイーツ&福引ビンゴ)

2月2日(火) 13:30~15:00

参加費:無料 定員:20名

参加希望の方は職員までお声かけ下さい。

★マークは地域の方、当事者の方などどなたでも参加できますが、事前にご連絡ください。

※各教室、行事等の予定は変更する場合があります。

問い合わせ先

障害者自立支援センター「和」 TEL 0184-24-0753