

～ 市役所販売会のお知らせ ～

開催日：令和5年9月20日(水)、10月20日(金)、11月21日(火)
開催場所：天草市役所1F中央部 《ピンクの旗が目印》
開催時間：10:00～14:00

さまざまな福祉施設の製品や、ぴ～すの新作ハンドメイド製品が購入できるチャンスです！

心の健康を保つために・・・

最近、「メンタルヘルス」という言葉をよく耳にするようになりました。これは精神面における健康のことで「こころの健康」とも言われます。精神的な病気という意味合いだけでなく、職場や家庭などの環境に適応できているか、いきいきと仕事ができているか、といった広い意味で使われることも多いようです。

多少のストレスや悩みは誰にでもあると思うのですが、それが大きくなりすぎて心や体の調子を崩す人もいます。仕事を休んだり、やめざるを得なくなる人も増えているようです。心が不調だと体の方の調子も悪くなりますから、仕事への意欲が低下したり、時間をかけても仕事はかどらなかつたりします。心の問題は仕事の問題にもつながると私は思います。

心を健康に保つにはまず、健康的な生活習慣を身につけることが大事です。バランスの整った食生活、しっかりとした休息、適度な運動などを習慣づけておくことが大前提としてあります。そのうえで、リラックスすることのできる時間をもつと良いです。たとえば、お気に入りの入浴剤を入れた湯船にゆっくり浸かるとか、好きな音楽をのんびり聞くとか、簡単にできそうなことをとりあえず行ってみると良いようです。

悩みであったりつらいと感じていることは、自分一人で抱え込まず、誰かに話をするだけで、気持ちが軽くなることもあると思います。職場の中においても、みんなが気軽に話ができるような雰囲気をつくっておくことは、大切なことだと思います。

～捨てると手に入るもの～

1. 「嫉妬」を捨てると、「自由」が手に入る
2. 「常識」を捨てると、「可能性」が手に入る
3. 「しがらみ」を捨てると、「安心」が手に入る
4. 「見栄」を捨てると、「自分らしさ」が手に入る
5. 「固定概念」を捨てると、「気づき」が手に入る
6. 「他人の目」を捨てると、「自分の人生」が手に入る

自分の人生は捨てるほど手に入る



施設長 長山直仁

地域生活支援センター グリーン

〒863-2171 熊本県天草市佐伊津町 401-5

TEL:0969-22-1770

FAX:0969-22-1771

E-mail: a-green@lime.plala.or.jp

社会福祉法人

あまくさ
福祉会

利用時間 9:00～17:00

※日曜・祝日は休みとなります



ホームページQRコード

ほっとひといき
グリーンティ-

2023年

8月号

《発信元》地域生活支援センター グリーン 発行責任者 施設長 長山直仁
発行日 令和5年 8吉日

予告

第17回 グリーンフェスタ 開催します！

2023年9月9日(土) 10:00～14:00 地域生活支援センター グリーン敷地内にて、グリーンフェスタを開催いたします！ オープンでの開催は4年ぶり!! 4年分の想いを詰め込んで、みなさんに楽しんでいただけるステージイベントや、ご満足いただける美味しいものを沢山そろえてお待ちしております！
みなさんこぞってご参加ください！



生活介護（共生型通所介護）

誕生会

6月29日に6月生まれの5名の方の誕生会を行いました。クイズ大会で楽しんだ後は晩柑を乗せた手作りチーズケーキでお祝い。誕生日を迎えた利用者の皆さんもとても喜んで下さいました。笑顔でいっぱい
の誕生会となりました。



素敵な1年になりますように・・・

セタレクリエーション

7月7日の午後はセタにちなんだゲームを行いました。長テーブルを天の川に見立て紙コップとビー玉を使い、天の川を渡り切れるかというゲームでチームで点数を競い合いました。気合が入りすぎてコップを倒したり、床に落ちたりと色々ハプニングはありましたが、笑いあいの楽しい時間となりました。ゲームの後は晩柑ゼリーを食べ、心も体も満たされる良い1日となりました。



～調理～

生活介護・共生型通所介護では毎週火曜日に調理を行っています。今回はチンジャオロースとみそ汁を作りました。大人数の食事を作る為具材を炒めるのも一苦勞。男性の利用者が交代で炒めたり、ご飯の温めをする方、食器を準備する方、材料代を集める方などそれぞれの役割を決めて、協力しながら調理を行います。頑張った料理を皆で食べるのは特別美味しかったです。



就労サポートセンターぴ～す



『陶芸教室』

6月24日(土)佐伊津町のコミュニティーセンターにて、ぴ～すレクリエーション『陶芸教室』を行いました。講師として、苓南寮の松原様、ほか利用者の方3名をお招きし、陶芸の魅力や作り方を丁寧に教えていただきました。参加された利用者の方は、皿やマグカップ作製など、それぞれにチャレンジされました。皆さん初体験であり、短い時間ではありましたが、貴重な体験と有意義な時間を過ごされ、大変満足されていた様子でした。

そして、待つこと3週間!!完成した作品を見て、大興奮される利用者さんや、自分で使おうか家族にプレゼントしようかなど、考えながらとてもうれしそうな表情を見ることができました。



土から、ひとつひとつ形に
していききました。



自立訓練（生活訓練）

七夕料理作り

7月7日は七夕。この日の昼食は七夕にちなんだメニューでいつもよりちょっと豪華なランチを作って食べました。時間も手間もかかりますが、やっぱりみんなで作った料理はとてもおいしかったです!

おやつには山川果樹園さんから頂いた晩柑の皮を器にして作った晩柑ゼリーをいただきました。夏にぴったりのさわやかなゼリーでした。



★メニュー★

- ・ちらしずし
- ・春巻き
- ・揚げしゅうまい
- ・冷やしそーめん
- ・サラダ



プログラム活動～卓球～

プログラム活動において月に1～2回ほど卓球を行っています。

最近では生活介護のメンバーさんにも参加していただき、わいわいと楽しく活動ができています。

卓球が得意な方も苦手な方も一緒になって楽しめるプログラムです。



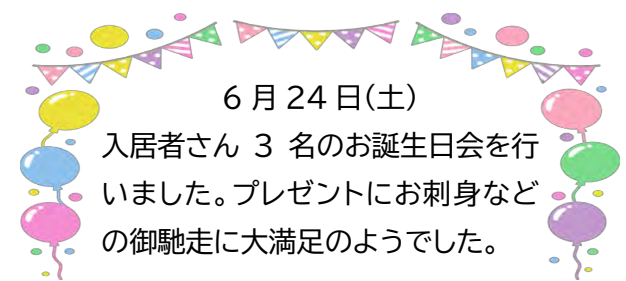
共同生活援助(グループホーム)

グリーントポス



HAPPY
BIRTHDAY

お誕生日のみなさん
＼おめでとうございます！／



6月24日(土)

入居者さん3名のお誕生日会を行いました。プレゼントにお刺身などの御馳走に大満足の様子でした。

7月14日(金)

夕涼み会を行いました。手作りの御馳走にデザート、初物のスイカをぺろりと美味しそうに食べてもらっていました。夏バテもなく皆さん食欲“モリモリ”です。



7月2日(日)

短冊に願い事を書いてみんなで飾り付けをしました。願い事が叶うといいですね!



トポス菜園

丹精込めて作っています。



きゅうり、小玉スイカ、ゴーヤなど台風
に負けずに大きく育っています。

今後の予定

8月・9月

- ・大掃除
- ・BBQ&花火
- ・明瀬海岸清掃参加
- ・グリーンフェスタ参加