

わたしたちは信頼と希望と愛の輪で社会をつなぎます。

第234号

2024年6月20日発行



with おかもと

世田谷区立岡本福祉作業ホーム
〒157-0076 世田谷区岡本 2丁目33番24号
TEL 03-3415-3366(代) FAX 03-3415-4976
E-mail okamoto@izumikai.jp
https://izumikai.jp/

発行元：社会福祉法人 泉会
世田谷区立岡本福祉作業ホーム
施設長 福田 公英



動画をみたり 話しあったり
みんなで にぎやかに勉強しました



世田谷区食育マスコット「せたべる」の
職員コスプレには 気づいたでしょうか？



てきえん 適塩のすすめ

えいようきょうしつ 栄養教室



「第14回 栄養教室」を5月24日（金）に行いました。今回のテーマは「健康的な食生活のために、みんなで実践！ 適塩合いことば」です。

まず、食塩とは？ 生命維持のための大切な栄養素。摂りすぎると高血圧になって心臓や血管の病気や胃がんになりやすいそうです。食塩の摂り方を学べる世田谷区の「適塩」動画を見て、理解を深めました。次に、食べ物に含まれる塩分が、醤油の小袋で何袋分になるのか？を、グループごとに考えました。「なべ焼きうどんには7袋くらい含まれている」は正解が少なく、驚かれました。最後に「減塩みそ汁はどっち？」で、みそ汁の味見クイズをして、半数くらいの方が正解でした。「どちらも変わらない」との意見もあり、減塩の食品をおすすめしました。すぐにできる減塩は「麺類の汁を残す」ことです。みんなで実践してみましよう！

栄養士：望月

おやこ 親と子のつどい in おおくらうんどうじょう 大蔵運動場

ぶん しげもと れった (し えんいん)
文：重本 烈汰 (支援員)

がつ か どうじつ せいてん はんばいかい いちにち
5月3日。当日は晴天で販売会にふさわしい一日となりました！ イベントが始まっ
てから、沢山ののお客様に商品を購入して頂きました。
そして当日の販売会では大盛況にて売り切れ
た商品があります。それはカステラです！ チョコ
や抹茶などの味があり、とても美味しい商品です。
その他にも沢山の商品があります。また販売会を
ひら さい 際は、ぜひお越し下さいませ！



りようしゃ あそ びに 来ました！
利用者さんも遊びに来ました！

からすやま 鳥山もったいないバザール

ぶん おおばやし ち え りようしゃ
文：大林 智恵 (利用者)



にぎやかで楽しかったです！

がつ にち にち からすやま くみん はんばいかい さんか
5月19日(日)に鳥山区民センターの販売会に参加
してきました。毎年、賑わう販売会なので私も楽しみ
にしていました。おからかりんとうのカレー味がすす
めですと伝えました。他にも、カステラ、陶芸など
が売れました。買っていただいて、とても嬉しい気持ち
になり良かったです。また、参加したいと思いました。

こうめいがくえん しゅっちょうはんばい 光明学園 出張販売

ぶん こくぼ まこと りようしゃ
文：小久保 誠 (利用者)

がつ にち こうめいがくえん はんばい おこな そつぎょう
5月23日に光明学園で販売を行いました。卒業した
学校でしたが、長い間行くことがなかったので、最初は
不安でした。知らない先生がたくさん来てくれて忙しか
ったです。校舎が新しくなって、きれいになっていまし
た。岡本ホームもきれいになったらいいな。また機会が
あったら行きたいです。



たくさん売れました！

げんき そだ 元気に育て！ えんげいかつどう 園芸活動

し えんいん こがねまる ちなつ
支援員：小金丸 知夏

ことし はじ 今年も始めました！
まいとし せいかつかい ご じっし 毎年、生活介護で実施している園芸活動。
えんげいかつどう じ ぜん う はな 事前に植えたいお花や
やさい 野菜のアンケートを取り、お花は、あさがお・ひまわり・マリーゴールド・ポンポンアス
ター・サルビアの5種、
しゅ やさい 野菜は、ミニトマト・ピーマン・とうもろこしに決定！
けつてい やさい 野菜は
はじ 初めての試みで「芽は出てくるかな？」と毎日、
まいにち みず 水をあげながら成長を見守っています。
せいちょう みまも
園芸には育てる喜びを高め、精神的なストレスを軽減する効果があるそうです。これから
つゆ じき はい 梅雨の時期に入り、疲れが溜まったな～となった際は、
さい し ぜん みどり ふ こうふくど アップ
自然や緑に触れて幸福度をUP
していきましょう！



みんなで丁寧に
種を植えました

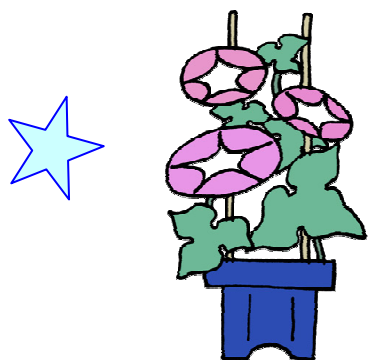
水やりもしっかりと



お花が咲くの楽しみだね♪



ミニトマトも
すくすく成長中！





かに座

6月21日 (夏至)
～7月22日 (大暑)

| | | |
|-----------------|----------------|------------|
| 5月のボランティア 6名 | 本年度延べ人数 12名 | 昨年度 91名 |
|-----------------|----------------|------------|

【保健コラム】 あ からだ さ 熱っちい 体 を 冷まそう！



夏の甲子園高校野球では、熱中症対策として、朝と夕方
の2部制の試合開催を検討しています。もはや地球は「熱い」
のです！ 体は体重の半分以上の60%が、水でできて
います。毎日、皮膚からと呼吸で失われる水「不感蒸泄」と、尿・便から、
水がどんどん無くなっていきます。その分を食事と飲水で補っています。
体から極端に水分が少なくなると、血液がドロドロになり、意識や行動に障害
が出て、命の危険があります。喉が渴く前に、意識的に水分補給をして、涼しい
環境で過ごしましょう。体調が「いつもと違うな」と思ったら、我慢しないで
周囲に伝えてください。日頃からの注意が、皆様や仲間の安全につながります。

看護師：下島 恵子

