

『おすすめメニューは水炊き』
タンパク質や野菜と一緒に取れて手軽ですし、体の中からぽかぽかと温まります。これに生姜や柚子などを入れるといいですね。
手洗い・うがい・睡眠・運動・歯磨き・水分補給も忘れない様にしましょう。

※ビタミン
ビタミンA（うなぎ・レバー）・ビタミンC（果物・緑黄色野菜）・ビタミンE（鮭・ぶり・南瓜）など、ビタミンは体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミンA・Eは油を使った料理により吸収が高まります。

※タンパク質
喉や鼻の粘膜を作るものになります。そしてタンパク質からのアミノ酸摂取は抵抗力の強化につながります。

「季節の変わり目は要注意」
秋から冬にかけての季節の変わり目は、朝晩の気温の変化などから体調を崩し、風邪をひきやすくなります。早めの風邪対策で、冬を元気に過ごしましょう。

風邪やインフルエンザなどを予防するには、ウイルスなどの外敵から、体を守る抵抗力を高めておくことが有効です。そのためにはバランスの良い食事、中でもタンパク質とビタミンを効率よくとることが大事です。

厨房だより

木塚 百合子

「季節の変わり目は要注意」

秋から冬にかけての季節の変わり目は、朝晩の気温の変化などから体調を崩し、風邪をひきやすくなります。早めの風邪対策で、冬を元気に過ごしましょう。

風邪やインフルエンザなどを予防するには、ウイルスなどの外敵から、体を守る抵抗力を高めておくことが有効です。そのためにはバランスの良い食事、中でもタンパク質とビタミンを効率よくとることが大事です。

※タンパク質

喉や鼻の粘膜を作るものになります。そしてタンパク質からのアミノ酸摂取は抵抗力の強化につながります。

※ビタミン

ビタミンA（うなぎ・レバー）・ビタミンC（果物・緑黄色野菜）・ビタミンE（鮭・ぶり・南瓜）など、ビタミンは体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミンA・Eは油を使った料理により吸収が高まります。



第39号
令和元年12月
社会福祉法人 文珠会
常明園

ひかり通信

全国盲重複障害者福祉施設研究大会



今年度の全国盲重複障害者福祉施設研究大会は、常明園が主幹施設として長崎市のルークプラザホテル長崎で行なわれました。ルークプラザホテル長崎は稲佐山の中腹に立地しており、夜景がとても綺麗で参加者からも好評でした。また、大会開催日が長崎くんち最終日と重なっており、来る途中にタイミングよく見ることができたという方も多く、長崎のPRも出来たのではないかと思います。

大会の情報交換会では二胡演奏者のシシーチーさんによる歌と演奏、常明園から利用者と職員の混合チームで「がんばらんば体操」を披露させて頂きました。「がんばらんば体操」は、長崎県出身の歌手・さだまさしさんが長崎弁で歌って注目を集めたヒット曲「がんばらんば」に合わせて、誰もが気軽に楽しめるよう創作された長崎県オリジナルの楽しい体操です。約半年前から、毎日おこなっていた「ラジオ体操」から「がんばらんば体操」に切り替え、普段居室からあまり出て来ない利用者も積極的に参加され練習に励んで、当日は皆様の感動を誘い会場は拍手喝采でした。記念講演では、講師に創成館高等学校校長の奥田修史さんにお越しいただきました。「なぜドン底の学校と子供たちは立ち直ったのか」をテーマに、おもしろおかしく、また非常にためになる話をしてくださり、興味深く真剣に耳を傾けて聞かれていました。

最後に、保護者の方々、他施設の方々、たくさんの方々のご協力を頂き、無事大会を開催し終了することができましたこと深く感謝申し上げます。

職員研修報告

【8月】

・令和元年視覚障害者リハビリテーション
基礎講習会 大阪

・虐待防止研修会 長崎

【9月】

・第38回九州身体障害児者施設研究大会 大分
令和元年度 長崎県身体障害児者施設協議会
県外研修 東京

・令和元年度 工賃向上アドバイス事業
セミナー 大村

【10月】

・販売員のための接客マナー研修会 長崎市
第40回全国盲重複障害者福祉施設研究大会 長崎
令和元年度九州社会就労センター（セルプ）
研究大会 宮崎

新利用者様紹介



大谷 秀信 様

11月から常明園にきました。日中は波佐見授産場へ通所で通い、箱折りなどしています。園のほうでは運動など、頑張っています。

日中活動紹介



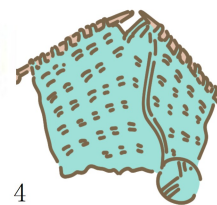
小濱 律子

機織り機を使って、コースターを作っています。可愛いもの大好きさんです。頭の髪飾りはお気に入りです。

編集後記

残暑が続く中、11月にもなると急に寒くなり、寒暖差が激しくなってきました。利用者の方の洋服や、布団、エアコンなどの温度調節で風邪やインフルエンザなどに気を付けていきます。

広報班一同



ノウハウ

農業と福祉が繋がって、口元を元気に！

「農福連携」とは、近年、担い手の高齢化と減少が進む農業分野と、障害者や高齢者らの働く場の確保を求める福祉分野の連携が注目されています。農業と福祉が連携することで、農業分野での障害のある方々の就労を支援し、障害のある方の収入の向上を図るとともに、農業の支え手の拡大を目指す取組みです。農業と福祉の双方にとってメリットがある取組みとして、近年、全国的にも広がってきています。

ノウハウ 農福連携マルシェ開催

長崎県では、農福連携による障害者の修農促進事業として、10月29日（火）～10月31日（木）の3日間、長崎駅前かもめ広場で「農福連携マルシェ」が開催されました。

県内の障害者就労施設などの事業所が出店し、多くの障害がある方々が心を込めて作られた生鮮野菜や加工品等の数々が販売されました。

常明園で収穫された新鮮野菜を出品しました。



常明窯の陶器、好評でした。



ノウハウ 農業で体も元気に

常明園の近所でも高齢になり跡継ぎもおらず、土地をあまらせているので使ってほしいとの要望があり、是非！と、土地をお借りし、農作物を作るチャレンジを始めました！ 体を使う大変な仕事と痛感し、汗をたらしながら奮闘しております。

土作りの様子



種まきの様子



地域の方々からのご指導、ご協力もあり、みなさんに支えてもらいながら頑張っております。

イベント



佐賀古湯温泉 おんぐい班



植野温泉 ホテル桜班



食事会

秋と言えば・・・

食事会

利用者の皆さんにとって楽しみの季節到来「食欲の秋」ですよね♪
食べるの大好きな皆さんに満足して頂けるよう、美味しいお弁当をお取り寄せし食べて頂いたり、近場にある懐石料理屋さんに出向き食事をしたりと、どちらも普段食べれない料理があり、「美味しかった〜」「また食べたいなあ〜」など声を頂き満足していました。

今年の旅行は利用者さんの要望もあり、ゆつくりと買物をする旅行を計画しました。場所は佐賀県にある嬉野温泉と古湯温泉の2班に分かれて行ってきました。
旅先のホテルでは、豪華な夕食に満足され、日頃できない夜更かしをしてお酒を飲んだり、テレビを見たり、お菓子を食ったり、又、温泉にゆっくり入ったりして楽しく過ごされていました。
2日目の買物は近くにあるショッピングセンターで、大好きなメニューの昼食を食べ、お店を見て回り、両手いっぱいのお土産を楽しみました。
園に帰ってくると、すでに来年の旅行の話をしていて、皆さんとても楽しみにされている行事なんだと自覚できました。
次回の旅行も楽しんでもらえるよう考えていきたいと思っています。

秋の旅行に行ってきました♪