

# ホッとだより

令和6年4月号 VOL.293



～フレッシュながのではコミュニケーションを大事にして  
活動をしており、笑顔をモットーにいきいきとメンバー  
それぞれが目標に向けてみんなで作業を頑張っています～

**編集、発行：社会福祉法人つばさの会**

**就労継続支援事業所（B型）フレッシュながの**

**〒586-0094**

**河内長野市小山田町379-1 あかみね分館1F**

**TEL&FAX 0721-52-6700**

**<http://tsubasanokai2004.sakura.ne.jp/>**

## <フレッシュながのに来るために努力していること>

- ☆ 朝は毎日同じ時間に起きること。朝食は必ずとること。忘れ物がないか確認して家を出ること。以上のことに取り組んでいます。(N)
- ☆ 毎日風呂に入り、PM8:00にねることを心がけて、朝5時におきて、吉野家へいき朝定食をたべて、体調をととのえて出るようにしています。(I)
- ☆ フレッシュながのに来るために努力していることは、AM6:00には起きて、フレッシュながのに行くよういをしています。冬場は暖かいので、コーヒーをいっぱい飲むようにしています。(T)
- ☆ 年々、心と体の疲れがとれにくくなってるので、無理なく作業出来るよう、早起きして出掛けるまでの間、栄養ドリンクを飲んでギリギリまで横になってTVを見ています。(T)
- ☆ フレッシュながのにくるために努力していることは、朝ごはんをきちんとたべて、カイロをはって、はをみがいて、あたまをといてみだしなみとじゅんびにきをつけている。(F)
- ☆ フレッシュながのに来るために努力していることは、余裕をもって早く寝ることと、余裕をもって早めに起きることです。なぜなら、AM7:00すぎには家を出なくてはいけないからです。朝はAM4:00に起きることです。おそくともAM5:00には起きています。AM7:30すぎにはバスに乗っています。あとは、毎日休まずに来るように心がけています。(W)
- ☆ 規則正しい生活を心がけています。でもそれを意識しすぎて、フレッシュながのに早く到着してしまうことが多々あります。これからはもっと余裕をもって、どうしても9時30分にと考えずに家を出発したいと思います。(M)
- ☆ 眠剤で眠くなるので睡眠は充分に取るようにしています。あとはきん張感を持つようにしています。仕事に結びつくように真剣に取り組んでいます。(Y)
- ☆ 私は朝目覚めた瞬間からしんどくて、今日フレッシュさん休みたいなあ~と思う事が毎日ある。でも、今日しよくいんさん居てるかなあ~?メンバーさん来てるかなあ~?と思って、しよくいんさんとメンバーさんに会う為に頑張ってフレッシュさんに来てる。私はフレッシュのしよくいんさん全員とメンバーさん全員大好き。エネルギーをみんなからもらってる。ありがとう。(U)
- ☆ 私はいつも家において、目覚ましや時計を見て、努力して休まず遅刻をしないでフレッシュながのに頑張って来て努力することです。(K)

- ☆ 昨年の1月から一人暮らしを始めました。毎日、現在もがんばって通所しています。自分は作業病なので、家にいるのがいやなので毎日通所したくなります。施設外就労も頑張りたいです。精神を安定させるために、寝る前に10分腹式呼吸をしています。早寝早起きをしています。ちゃんと自分で決めた生活をきちんと送っています。それが毎日通所できるひけつです。薬をきちんと服用しています。それも安定のひけつです。いつも通りの事をあたり前にやっています。頑張ります。(S)
- ☆ フレッシュながの作業させて貰え光栄に思います。お昼ご飯も欠かさず用意して睡眠も取り、家事仕事もおかげでする事ができて良い事です。フレッシュながののためになる事かなとも思いますし、遅刻もしないよう自転車に乗って、事故しないよう気を付ける事も大切かなと思います。おかげ様で。(O)
- ☆ 改めて考えてみるとパツと出てこないです。強いて言えば夜ふかししたい欲望をおさえることを頑張っています。とんぷくを寝る前に飲んでるせいか、パツと起きれない事が悩みです。一時は昼夜逆転生活していた事があって、そのせいで夜のとばりが恋しくなるのも、朝起きれない原因かも知れません。かと言ってとんぷくを飲まないで短時間しか眠れません。皆はすごいなと思います。どうしたら皆みたいになれるのかなと思い、この「フレッシュながのに来る為に努力していること」を私は提案しました。皆の感想献しのがし待ちであります。(S)
- ☆ いろいろありますが、一番はバイクの整備です。ガソリンはあるか、タイヤの空気圧は落ちていないかなどです。それと、身だしなみに気をつけています。薬の準備も努力しています。(O)
- ☆ フレッシュながのに来るために努力していることは、まいにちあるいてかえっているので、つぎの日もこれるよにたいりよくにきをつけています。(S)
- ☆ 私のフレッシュながのに来るために努力している事は、体調に注意しながら自分で考えて、出来る事をやれる様に頑張る事です。これからもよろしくお願ひします。(M)
- ☆ 雨が降っている時には黒いバッグがぬれるから、外側に白か透明な袋を使っていく事。雨が降っている時は、傘をもって歩きながらフレッシュながのへ行くか、カッパをきて歩きながら行くかを実行する。(O)
- ☆ 昔から時間にルーズなので、普段から休日もフレッシュに行くのに乗る9時台のバスの時間に合わせて、バス停に着く訓練をしています。今、水曜日は朝が苦手という理由でバスを1本遅らせて来ていますが、4月から9時台のバスに乗り10時までに行くことになりました。遅刻しないで行けるかとても不安ですが、頑張ります。(U)



# 4月の予定



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 M	2	3	4	5	6 休み
7 休み	8 M	9	10	11	12	13 休み
14 休み	15 M	16	17	18	19	20 休み
21 休み	22 M	23	24	25	26	27 休み
28 休み	29	30				
	祝日: 昭和の日 AM開所					

※M・・・メンバーミーティング