

ホッとだより

令和7年2月号 VOL.303



～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、笑顔をもっと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
〒586-0048**

河内長野市三日市町197-1

TEL&FAX 0721-21-7884

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

< 今回の年末年始と今年の目標 >

- ☆ 今年の年末年始は掃除でした。いつもより徹底的にしました。コンセントにホコリがたまって、水がかかると回路がショートしてトラッキング火災の原因になるそうです。そのところだけはしっかり掃除しました。今年の身近な目標としては、網戸が破れたので新品にはりかえる事です。(O)
- ☆ 関西スーパーに水をもらいに行き、30日に日本レコード大賞、31日に紅白歌合戦、1日はニューイヤー駅伝、2,3日は第101回東京箱根間往復大学駅伝競走をみてすごしていました。今年の目標は、作業と施設外就労をがんばってやっていきたいです。(S)
- ☆ 年末年始はゆっくりと家で過ごして、後は弟の子供の子もりをやってつかれました。今年はつかれない程度にマイペースで行きたいです。(T)
- ☆ 年末年始は家でゆっくりと過ごしました。テレビを見たりスマホを見て暇を潰していました。今年の目標は規則正しい生活リズムを大切に、睡眠の質を改善することです。夜は決まった時間に寝る習慣を身につけ、日々の作業や生活をより充実させたいです。(N)
- ☆ 年末年始は高熱が出て、頭がいたくて、せきが出て寝込んでいました。食事は部屋まで持ってきてくれました。毎日、うどんとか消化のいいものが多かったです。あと、今年の目標は健康で元気にフレッシュながのに来る事です。(W)
- ☆ 今年の正月は遠出していました。元日はりんくうへ福袋のために並び、店頭1番乗りして買いました。2日はセールを見るために、大阪梅田の商業施設へいろいろ行きました。3日は百貨店(今年は3日初売りが多いから)へ並んで、午後は違う百貨店へ予約していた福袋を受け取りに行きました。4日はフレッシュの初詣に行きました。今年は動ける1年にしたいです。それから、出費を予算内で済ませるなど、計画通りに行動出来るようにしたいです。(U)
- ☆ お正月1/3(金)は住吉大社と東住吉駅にある神社に参りに行きました。たいこ橋をわたって、破魔矢のお守りを買いました。そして、住吉大社のおみくじで中吉を引きました。とってもうれしかったです。また行きたいです。ありがとうございます。今年の目標はフレッシュながのを休まず来ることです。一所けんめい努力して来たいです。頑張って生きたいと思えます。内職をフレッシュながので一生していきたいです。(K)
- ☆ 年末年始はおせち料理や雑炊を食べていたら、体全体が温かくなって維持できた。それにおいしかった。そして今年の目標は、自分のペースでコツコツと作業して積み重ねてできる事を少しずつ増やしていく。(O)
- ☆ 12月28日から1月3日まで、家でテレビを見ていました。ユーチューブでパチンコ動画や犬の動画などいろいろ見ました。特に美味しんぼを見ました。目標は、今年は作業が速くきれいりにできるようにがんばります。(I)

- ☆ 年末年始はけんこうにきをつけてがんばった。けど、インフルエンザA型にかかってしまった。今年ががんばってかいきんにしたい。(F)
- ☆ 年末は府営住宅で大掃除しました。てきぱきときれいに掃除しましたので、清々しい気持ちで正月を迎えられました。正月はおせち料理を食べ、箱根駅伝を見ながらゆっくり過ごしました。バイクであちこち回っていましたが、疲れた日もありましたが楽しいドライブになりました。今年目標はもっと作業に集中して、施設外就労も増やして集中力を高めたいです。(S)
- ☆ 家で休みは掃除したり、年末の買い物行ったりとか、妹きょうだいの家族の人が来てくれて、家で少し作った物を一緒に食べたり、ケーキとかコーヒーなど頂いたりしました。良かったです。千代田神社も近くで参拝がフレッシュながのの方とできまして楽しかったし、良い思い出になりました。今後共宜しくお願いします。皆様のご健康を祈ります。今年目標として、これから一年間、作業とかお弁当とか作る事、習い事とか友達付き合い頑張りたいです。ヨロシク。(O)
- ☆ 新年明けましておめでとうございます。今年1年よろしくお願いします。お正月は家族でお寿司食べて、カニ鍋を食べて、すき焼きを食べてめっちゃおもしろかったです。お正月のテレビ観ながらお菓子食べてました。今年1年のんびり生活します。(U)
- ☆ 年末は墓参りから始まり、少しそうじしてお雑煮を作りました。おせちは予約していたのを31日から食べました。年始は寝正月でした。今年目標は作業時間を少し増やすことです。(Y)
- ☆ 年末年始はうどんすきを父と母と私の3人で食べました。大掃除をおおみそかじしました。ぞうきんで窓を拭きました。フレッシュの大掃除でやったことが活きています。ことしの目標は「被害者にならないことを意識しつつ、器を広げる努力をすること」と「フレッシュながのに依存しないことも意識しつつ、フレッシュと上手くやっていくこと」です。(S)
- ☆ 今回の年末年始はテレビでカウントダウンしたかったけど、ねむさにまけて、起きたらAM5:00でした。おやが作ったおせちりょうりを食べました。今年目標はすてきなたのしい日々をすごしたいですね。(T)
- ☆ 年末年始は1月1日をのぞいて外出ばかりしていました。家では音楽を聴いたり、ブルーレイで映画を見たり、筋トレをして過ごしていました。充実した年末年始でした。今年目標は「思いやり」をテーマにして、いろんなことにとりくんでいこうと思います。良い目標だと思います。よろしくお願いします。(M)



2月の予定



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 休み
2 休み	3 M	4	5	6	7	8 休み
					午後閉所	
9 休み	10 M	11 休み	12	13	14	15
		祝日: 建国記念の日				午前開所
16 休み	17 M	18	19	20	21	22 休み
	防災訓練					
23 休み	24 休み	25	26	27	28	
祝日: 天皇誕生日	振替休日					

※M・・・メンバーミーティング