

ホッとだより

令和7年3月号 VOL.304



～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/>

< フレッシュに新しいメンバーが増えました >

☆ Sといいます。作業所で働くのははじめてですが、楽しくがんばりますので、良くお願いします。(S)

< 健康について気をつけていることは何ですか? >

☆ 運動不足には歩く事。食生活にいろんな品目を食べる事。血管年齢に納豆ごはんを食べること。あと、薬をしっかり飲む事などです。(O)

☆ かぜをひかずに気をつけています。体をお風呂で、ふとんであたためています。気をつけています。健康作りしています。(K)

☆ 私は毎日、適度な運動を心がけています。特にウォーキングやストレッチを習慣にし、体を動かすようにしています。また、質の良い睡眠をとるために、就寝前のスマホ使用を控えています。毎日同じ時間に寝起きすることで、生活リズムを整えています。(N)

☆ 週に一度、キムチやなっとうを食べている。またカツオのたたきをマヨネーズで食べている、(I)

☆ 消化の良い物や、今寒いのでなるべく温かい物を食べるようにしたいと思います。飲み物もあまり飲み過ぎないようにしたいです。肉魚、野菜とか、豆腐とかも食べるよう、料理を覚えたい。お風呂入ったり、早く寝て睡眠も取りたいです。(O)

☆ 私はフレッシュから帰ったら、すぐ手洗いうがいして、4時のお茶のんで、シャワー入って、毎日洗たくまわして、毎日洗たく干して、毎日洗たくたたんで、そうじかけて、トイレそうじとお風呂そうじを毎週日曜にした後は、温かいココアや温かいミルクティーや温かいほうじ茶を飲みながら、お菓子を食べて、のんびりぼーとしながら心を休めています。それが私のいやしです。気分転換にしゅみの刺し子もしています。体については体重を減らす為にダイエットしました。20kg体重減りました。毎朝のむヨーグルトとアロエヨーグルトで体重減っています。今もダイエットしています。お買い物が好きなので、気分転換にぶらぶらしたいです。ざわざわの時は温かいココアを飲んで心を休めています。後はざわざわの時は、何もせずに寝転がって、じーっと何も考えずに心を休めています。心が回復したら家事をしています。基本、ぼーっとしています。(U)

☆ 毎晩PM8:00には就寝します。次の日の朝はAM3:00に起きています。早寝早起きです。AM4:00に栄養ドリンクを必ず飲みます。AM5:30にサプリメントを飲んでます。黒酢梅こんにくです。1時間でみなぎってきます。元気になります。AM6:00~ラジオ体操を10分やっています。肩を痛めていますので、無理しない運動です。毎日かかさずやっています。後はしっかり寝る事です。最低7時間はすしみんを取ります。(S)

- ☆ 医者から10kg減量をすすめられているので食べすぎには気を付けています。運動をしないといけないと思いつなかなか出来ません。(Y)
- ☆ 食事は豆腐を中心に食べています。毎日ヨーグルト、納豆を食べるようにしています。できるだけ野菜をとるように気を付けています。運動は毎日筋トレとジョギングをしています。ダイエットにもなるから楽しいです。続けていこうと思います。(M)
- ☆ 体に良いかわかんけど、ブロッコリーを食べています。冷凍のブロッコリー、味付けはポンズとマヨネーズとかつおです。あとはやさしいジュースをのむことです。家では安いから箱買いです。(T)
- ☆ 食事の時に野菜を多くとることと、野菜を先に食べることにしています。腹いっぱい食べるのではなく、腹八分目にして食べています。あと、病院で定期的に血液検査をしています。あと、肺がん検査も受けました。(W)
- ☆ 特にはしていません。強いて言えば、決めた時間までに起きて、寝ることをしています。あと、外出したときはうがいをしていることです。(U)
- ☆ 毎日バナナを食べてR-1をのんだりしている。サンドイッチをたべてからだにきをつけた食事をしている。(F)
- ☆ 特定検査は受けないので、早寝早起きや3食、それなりに食べて、それなりに体を動かし、一番はストレスをためないように、平日は家でゆっくりくつろぎ、休日は遊びに集中するなどをします!(T)
- ☆ まいにちバスでかえって、あるいているのがたいりよくがつくことになっています。(S)
- ☆ 風邪をひかないこととお腹をこわさないことに努めています。トイレを定期的に行くことを心がけています。早く寝て早く起きることもしたいです。私の場合、早く起きるのは苦手な方だと思います。とんぷくを飲んでいることも関係しているかも知れません。くしゃみが出そうになるとうがいと手洗いをして自分を安心させようとしています。規則正しい生活が得意な私だと思われるとしたら、実はそうではない私です。油断すると、夜ふかししてしまいます。自分1人のことなら健康にここまで気をつかわなかったらうけど、フレッシュと上手くやっていきたいから頑張れる気がします。(S)
- ☆ 体のいろんなところが痛くなってくるから、自宅の自分の部屋へ入って、シップを貼ったり、アンプルンを塗ったりして行動している。(O)



3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
9	休み	10	M	11		12		13		14		15	休み
16	休み	17	M	18		19		20	休み	21		22	
		防災訓練						祝日:春分の日				午前開所	
23	休み	24	M	25		26		27		28		29	休み
30	休み	31	M										

※M・・・メンバーミーティング