

ゆうメール










2018年8月号

社会福祉法人
つむぎ福祉会



青年の自立支援センターゆう

〒577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル
TEL:06-6787-2008 FAX:06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
			1 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 家族交流会のため14時半閉所	2 コミュニケーションGW 	3 ゲームを作ろうGW	4 開所日 リラクゼーション 14時半閉所
5	6 クラフト	7 ビジネスマナー 	8 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	9 みんなでカルタ 将棋グループワーク	10 ゲームを作ろうGW 	11 山の日
12	13 夏季休暇 	14 夏季休暇	15 夏季休暇 	16 コミュニケーションGW	17 ゲームを作ろうGW	18 開所日 リラクゼーション 14時半閉所
19	20 クラフト	21 ビジネスマナー 	22 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 会議のため14時半閉所	23 みんなでカルタ	24 ゲームを作ろうGW 	25 開所日 リラクゼーション 14時半閉所
26	27 クラフト 	28 ビジネスマナー	29 パン販売 ゆうの前 10時半～12時 14時半閉所	30 	31 料理教室 ゲームを作ろうGW	

<13:00～14:14のプログラム>
ビジネスマナー・みんなでカルタ・コミュニケーションGW・リラクゼーション
<14:25～15:30のプログラム>
クラフト・将棋グループワーク・ゲームを作ろうGW

夏野菜を食べて夏バテを防止しよう☀

職場体験記

6月19日、20日、22日の3日間、職場体験に行ってきました。職場体験ではカレンダーの受注票の印刷をしてみたり、仕分けの手伝い等をしてきました。最初は慣れなくて何度も質問してしまったりしましたが、やさしく指導してくださり、本当に有り難かったです。どの方もやさしく接して頂けたので、本当に助かりました。



職場体験を通して、事務の作業を体験できたのは、とても有意義でした。この経験を活かして、今後の就職活動に向けて頑張りたいと思います。

(利用者さんの投稿)

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう！

①「水分を」こまめにとろう：喉がかわいていなくてもこまめに水分をとろう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



②「睡眠環境を」快適に保とう：通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

③「丈夫な体を」つくろう：バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症になりにくい体作りをすることが大切です。

みんなでカルタ♪



皆さんは百人一首をしたことありますか？小学校や中学校、高校で百人一首大会があったという人もいたと思います。ゆうでは、百人一首を使った新たなプログラムが始まったので、ちょこっと紹介したいと思います(*^-^*)

記念すべき1回目は、百人一首に慣れよう！と言うことで、20首だけで行いました。初めは札を読むときに言葉が詰まったりすることも多かったが、何度も繰り返すうちに声も出て上手に読めるようになっていました。その中でみんなが覚えて狙っていた札が「ちはやぶる」の札でした。この札が読まれるたびに皆さんがすごい速さで取っていくため、そのたびに笑いが起きていました！



2回目には、前回は楽しかったという噂を聞いたのか大勢の人が参加してくださいました！今回は経験者が2人もいて、上の句を聞いただけでバンバン取っておられ、とても素晴らしかったです♪

百人一首は第2・4木曜日 13:00～14:15に行っています。皆さん、ぜひ参加してください！お待ちしております(^^)／

～ 8月・9月の予定 ～

- ・8月のゆう・家族交流会は8/1(水)15:00～開催予定です。
- ・9月のゆう・家族交流会は9/5(水)15:00～開催予定です。
- ・8/13(月)～8/15(水)は夏季休暇です。

