



～栄養面から冬を健康に乗り越える方法～

寒さと乾燥の季節がやってきました。風邪やインフルエンザなどが気になるこの時期、免疫力を高める食事を意識して自身の身体をしっかりと守りましょう。

〈旬の食べ物をしっかり摂取しましょう〉

- ・冬野菜や果物は**ビタミンC**が豊富で免疫細胞を活性化！
- ・にんじんやほうれん草には免疫力維持に役立つ**抗酸化物質**が含まれている！
煮込み料理やスープなど温かくして食べるのがおすすめ
- ・たんぱく質は**免疫細胞**を作るのに必要な栄養素！
魚や豆類など積極的に摂取しましょう。
- ・冬に多く採れる**ぶり**や**さけ**は抗酸化作用のある**オメガ3脂肪酸**が豊富です。
- ・ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品で腸内環境を整え、**免疫機能をサポート**



毎日のちょっとした工夫で免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

利用者・職員みんなで学びました

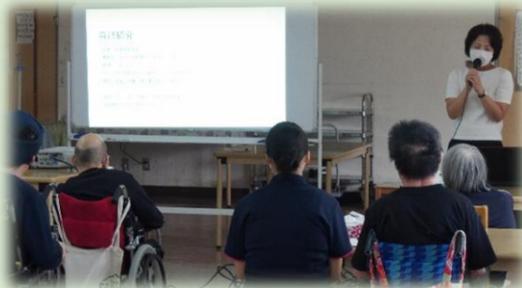


ハラスメント研修

こころとからだの健康講座



クイズや動画を観ながらどのような言葉がハラスメントにつながるか学びました



石井臨床心理士を講師に「自分の気持ちを大切に伝える方法」についてお話をされ、リラックス法についても実際に体を動かして体験し学びました。

編集後記

今年も残すところ半月となりました。これから冬本番で寒くなっていきます。利用者様には風邪等引かず元気に過ごせるよう職員一同支援してまいります。世間ではインフルエンザ流行のニュースを耳にしますが、厚和寮にインフルエンザウィルスが入りませんように…。

年末年始で何かと忙しい時期となります。皆様体調等崩されることなく新年を迎えられますように。今年も1年ありがとうございました。



青い鳥たより

厚い触れあい広がる人の和 はばたけみんなの青い鳥

第61回鳥取県身体障がい者体育大会

第61回鳥取県身体障がい者体育大会が9月25日（木）に鳥取県民体育館であり、4名の利用者が参加しました。ポッチャに参加し施設部門での参加が厚和寮のみだったこともあり表彰状とトロフィーを受け取りました。試合は一般の方と対戦しました。





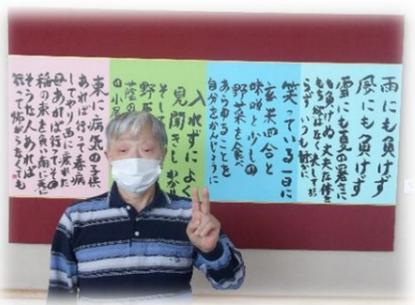
芸術の秋

厚和寮での『○○の秋』

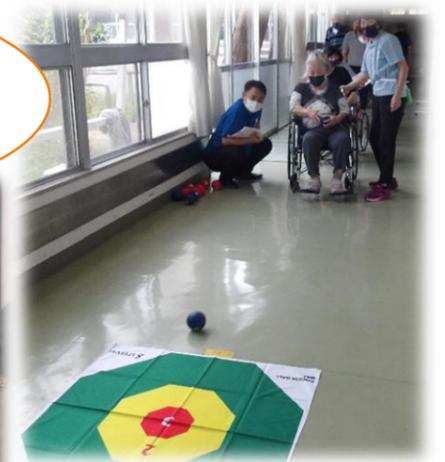
スポーツの秋



アートクラブ青い鳥作品展



厚和寮スポレク祭



クロリティーとポッチャ
でチーム対抗戦



鳥取東高校吹奏楽部
生徒さんによる
『ふれあい音楽祭』



食欲の秋



勉強の秋

余暇活動として
芋入りぜんざい作り



秋のぜんざいづくりと
レクリエーション
①おもちを洗った皮をむく
②2cmのさいころ形にする
③なべでゆわらかく
なるまで煮る
④おだんごをつくりなべで
煮る
⑤なべにめんこを入れた煮
かす

11/29は『いい肉の日』
昼食前に食堂でお肉を
焼いて提供



警察学校の生徒さんが来られ
車椅子講習会を開催
今年度じゃんしゃん祭りに
参加されたとのことで傘踊りの披露も



社会福祉専門学校の実習や
鳥取県新規採用職員の研修等
多くの方が実習に来られ
障害・福祉について学びを深めて
います



