

# 青い鳥たより



～厚いふれあい広がる人の和、  
はばたけみんなの青い鳥～

第52号 2020年8月発行

障害者福祉センター 厚和寮

TEL : 0857-28-0860

## 二〇二〇夏祭り

7月28日に夏祭りを開催しました。

今年度は屋台に、綿菓子・アイスクリーム・

たこ焼きに加え、湖陵高校の生徒さんと利用者様が協力して栽培したトウモロコシもお出ししました。どのメニューも「夏らしく、久しぶりに食べるものもあって美味しかった」等、利用者の皆様に大変好評でした。またゲームには、ボランティアで湖陵高校の生徒さんに参加していただき、和気あいあいとした、ひと時となりました。今年度はコロナウイルス禍にあり、外部の出演者は招かず、安全最優先の実施となりましたが、楽しい時間を過ごすことができました。ご協力頂いた皆様、ありがとうございます。(山口)



## 園芸セラピー



4月と5月はコロナウイルス禍で活動がで

きませんでした。ようやく今年度6月から園芸セラピーがスタートしました。湖陵高校の生徒さんと一緒にサツマイモを植えたり、玄関と畑に花を植える活動ができました。6月には玉ねぎを収穫し、食事として提供しました。コロナウイルスに負けず、季節を体感できる活動や人との繋がりが持てることで穏やかな時間を過ごして頂けているのではないかと思います。湖陵高校の生徒の皆様、先生方、本当にありがとうございました。(生田)



## 栄養士より

暑くなると、そうめんなどのあっさりしたもので食事を済ませてしまい、炭水化物に偏った食事になりがちです。暑さで体力の消耗が激しい夏だからこそ、スタミナをつけるためにも肉や魚、卵、旬の野菜や果物なども積極的に食べて、不足しがちなタンパク質、ビタミン、ミネラルも摂るようにしましょう！

また、冷たい食べ物・飲み物も欲しくなる季節ですが、摂り過ぎると胃腸の働きを弱めてしまいます。食欲がなくなる原因にもなってしまうので、アイスクリームや清涼飲料水などは程々にして水分補給はお茶などで行うようにしましょう。

まだまだ暑い日は続きます。規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ、今年の夏も元気に乗り切りましょう！(田中)



### 編集後記

長い梅雨が明け、暑い夏がやってきました。利用者様や職員共に体調や健康管理に気を付けながら過ごしていきましょう。(生田)  
負けませんよ、わたしたちは!!(コマ)