

# つわぶきだより

## 2月号

平成31年2月1日第406号

編集担当者 田中 利征

節分の日（2月3日）は、昔から大豆を撒く「豆まき」の風習があります。豆まきには季節の変わり目に生じる邪気を追い払い、一年の無病息災の願いが込められています。そして翌日の「立春」は新しい暦の始まりです。

豆まきは、豆を自分の年齢（数え年）の数だけ食べると良いそうです。また、自分の年齢より1つ多く食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがある地域もあります。

外に豆をまいた後は、鬼が家の中に入らないようにドアを早く閉めると良いそうです。



### ◆◆◆2月の行事予定◆◆◆

- |        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 2日（土）  | 通所日 午前中                          |
|        | 節分（今年が一番縁起のよい方向（恵方 東北東）にお願い事をする） |
| 11日（月） | 建国記念日                            |
| 15日（金） | 稲田病院 楠本医師 来所                     |
| 26日（火） | 相談員研修会 あいあいセンター                  |



## ◆◆◆1月の出来事◆◆◆

- 4日(日) 神社初詣(伊太祁曾神社、竈山神社)  
年始会(綜愛苑)  
県庁・市役所・市社協 新年挨拶
- 5日(土) 通所日
- 10日(木) 働きやすい職場作り委員会
- 11日(金) 社会福祉法人つわぶき会・哲人会 理事会  
中堅研修
- 17日(木) 献立会議
- 18日(金) 稲田病院 楠本医師 来所
- 19日(土) 就労部 外出支援(根来寺)  
WDF(和歌山障がいフォーラム)開催
- 21日(月) サービス管理委員会  
研修委員会
- 22日(火) 生活部(単独参加者) 外出支援(すたみな太郎)
- 23日(水) 生活部(単独参加者) 外出支援(すたみな太郎)
- 24日(木) 平成31年 和歌山市障害児者親子のつどい 下見
- 25日(金) 平成31年 和歌山市障害児者親子のつどい 下見
- 26日(土) 人権・虐待防止研修
- 29日(火) 施設長研修  
会計事務所 内部監査  
施設長会議
- 30日(水) 生活部(親子参加者) 外出支援(すたみな太郎)  
相談員研修



### ▼ご報告▼

支援員の「吉田 良名子さん」が昨年12月31日で退職されました。在職中はいろいろとお世話になり、ありがとうございました。

### ★お知らせ★

今月2月2日(土)は通所日です。利用者の皆さんは午前中の作業となります。通所バスは午後1時に発車しますので、よろしくお願ひします。

# 毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

(日本生活習慣病予防協会 HP より)

「一無・二少・三多」は、一無＝無煙（禁煙）、二少＝少食・少酒、三多＝多動・多休・多接の6つからなる健康習慣です。自らの生活を振り返り、ひとつでも多くの習慣を取り入れることで、生活習慣病を効果的に予防しましょう。

## 一無

「禁煙・無煙」

■喫煙は万病の元

「喫煙」は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害を撒き散らすことにもなります。

## 二少

「少食」

■常に腹七～八分目で、塩分は1日 10g 以内

お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹八分目で止めるよう心がけましょう。

偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

「少酒」

■1日の摂取量は日本酒で1合程度まで

アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎには注意を。

できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度（アルコール量：約20g）までにしましょう。

## 三多

「多休」

■休養をしっかり取る

睡眠は1日7～8時間、仕事をしない休日を1カ月に6日以上取って、心と身体をしっかり休めましょう。

「多動」

■1日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分

身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。まずは、よく歩くことが大切です。

日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

「多接」

■多くの人・物・事柄に接し、ストレスも発散

多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。

趣味や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。

## 食堂・生活介護室に新しい冷暖房機器を設置しました!!

つわぶき授産工場、開所以来、設置していた冷暖房機器が経年劣化により、数年前から補修の繰り返しで使用しておりましたが、この度、新しい機器を設置いたしました。従来は、半年に1回、冷房と暖房を切り替える作業を業者に依頼しなければならなかったのですが、この度は、年中、いつでも温度設定により冷房、暖房を使用することができるようになりましたので、春、秋にも柔軟に対応することができます。

利用者さんにとって、より良い環境の中で、過ごしていただけるので、職員一同も大変、ありがたく感じています。



## 間もなく土地の造成が完了します!!

昨年、購入した隣接地の造成が間もなく完了します。現段階では、資材置場と駐車場として使用する予定でございます。工事完了後には、皆様が車で来所される場合には、利用できますので、その節は、改めてご案内申し上げますので、よろしくお願いいたします。