



今年は昨年と比べ、雪が多く、寒さの厳しい日々が続いています。  
春の訪れが待ち遠しいです(◡\_◡)

さて、今月号は…

季節の行事活動や、寒さの厳しい中で継続していることなどをご紹介します  
したいと思います。



## モチベーションアップ!!

### クレヨン 要望の多い 活動ランキング



体力作り



調理活動



外出活動

新型コロナウイルス  
感染拡大に伴い  
自粛中(◡\_◡)

今回、クレヨン『要望の多い活動ランキング』NO. 1『体力作り』  
についてご紹介したいと思います。

寒い中でも毎日の『体力作り』を継続!!

\*本宮運動公園(グラウンド外周・山道コース)

\*みずいろ公園・恵向公園

\*事業所周辺 など、ウォーキングを実施。

### でも…毎日の継続って、とっても大変(◡\_◡)

クレヨンでは、より楽しく、そして継続していくには…?  
をテーマに取り組んでいることをご紹介します☆

### 年間 MVP 『Nさん』

《Nさんの目標》 \*健康維持 \*体重維持

運動後の水分(2ℓペットボトル)を背負い少し負荷を  
かけウォーキングを継続中!!

結果は…? **4月より、マイナス2kg!!**

他メンバーさんの水分も一緒に背負うお手伝いもし  
てくれ、時には息を切らせながらも**笑顔**で毎日の体力作  
りに励んだSさん。

そんなSさんへ、あれかな?これかなと好みを考え、  
結果!!美味しそうな「季節のプリンアラモード」の  
ご褒美をチョイス♡体重維持に影響が出ない程度にですがm^

一緒に頑張り「**僅差**」でした他メンバーさんも、色々  
な種類のお菓子から選んだちょっとしたご褒美を…♡  
満面の笑みで召し上がりま  
した。

次のMVPは誰の手に!?  
一緒に頑張っていきましょ  
うね(^-^)



### コイン頑張り表!!

《コイン頑張り表》 \*お手伝い \*歩いた歩数

など、頑張った分だけコインが増えるシステムです!

体力作り後、「やったー!!勝ったー!」と、スタッフの  
携帯万歩計と見比べ、スタッフの悔しそうな様子に満足  
そうなKさん。時にはスタッフより歩数が少なく**ガッ  
カリ**する時も…(◡\_◡)でも、嬉しそうに万歩計を見せてく  
れる姿は、いつも**自信**たっぷりです(\*~\*)

頑張りコインが貯まると、近場でアイスやシェイクな  
ど、ちょっとしたご褒美♡  
ご褒美後は大満足の様子で  
「次も頑張る!」と**意欲**を  
伝えてくれます(^-^)



### スタッフの想い…

時には競い合い、勝つことの喜び、負けることの悔し  
さを大切に…。そして**頑張る**ことで**楽しみ**が待っている  
という**活力**に、少しでも貢献できたら嬉しいと思いま  
す。また、次年度も一緒に頑張っ  
て参りたいと思います。

豪華な年初めにしよう！

アトール新年会では、感染予防対策を万全に『すき焼き』を実施。

すき焼きと言えば『お肉!!』

すき焼きの香ばしい香りに、待ちきれない様子のメンバーさん^m^

お肉ばかりではなく野菜も食べてくださいよ～(>\_<)

ご家庭でもそう言った状況になっているのではないのでしょうか？

しっかり野菜も完食でした。



さて、ここで一つ疑問が…。  
皆さんは、お正月休みはどのようにお過ごしでしたか…？

記事者は、  
食べて、寝て×3

もちろん胃薬は手放せませんでした(笑)

メンバーさんたちもかな…。

胃腸は元気ですかー？

元気があれば すき焼きもいける!!

1月7日は、お正月中の豪華なお料理で疲れ気味の胃腸を休ませるために

「七草がゆ」豪華な年初め！も素敵ですが、身体に優しく、そして時には昔ながらの伝統も大切にしながら活動して参りたいと思います(^-^)



豪華に  
すき焼きねー

「フェイスシールド、実践訓練を実施！！

緊急事態を想定し、いざ装着！

しかし、スタッフの様子がおかしい…。

実はスタッフも初めての人が多く、「あれ？方向これで良いのかな」と悪戦苦闘…(>\_<)



メンバーさんも「前が見づらいなあ」や「つけたくなーい」と不安いっぱいな様子…。

やはり日頃から「訓練」の大切さを実感した1日でした。(自宅に着くまで装着)

保護者の皆様からは、何があったんですか？と強張る表情も…(内緒での訓練でした) 今後も定期的に実施していきます。

### 新型コロナウイルス対策に伴うご報告

新型コロナウイルス対策としてスタッフ異動を実施。事前予測した不安要素についてご報告いたします。

【アトール】【アランチェ】

\*介助(お風呂、移乗など)の不安 ⇒ ゆっくりメンバーさんと相談しながら実施。問題なし。

【クレヨン】

\*環境の変化による不安 ⇒ 大きな問題なし(季節の変化による不安要素はあるが…)

\*活動提供体制への不安 ⇒ 今では、変更前と同じよう提供できている。問題なし。

今後とも、メンバーさんの様子を伺いながら不安要素を軽減して参ります。