



ここ数日の寒暖差に悪戦苦闘する毎日です><  
しかも今年の花粉は…昨年3倍!?とのことです…(>\_<)

さて、今月号は…

季節の行事や活動記録、各事業所の1年間の振り返りなどを、ご紹介したいと思います。

♡バレンタイン企画♡



カロリー0!?豆腐生チョコ作り

今年のテーマは『マイチョコ♡』  
絹ごし豆腐とチョコを混ぜるだけの簡単レシピ♪  
カロリー0はサンドの〇達さん法則!!  
豆腐=低カロリーでした♡^m^



(工程)

1. チョコを割る
2. 豆腐の裏ごし
3. 混ぜる
4. 食べる♡

あま〜いチョコの香りに皆さんキョロキョロ(\*^^\*)

無事、完成!!

マイチョコをパクリ!!  
口にした瞬間

目がパッチリ☆  
大成功を感じた瞬間でした♪



美味しくて、カロリーオフなんて…♡  
今年は、ダイエット中(!?)のメンバーさんへも優しいバレンタインでした(\*^^\*)  
あっ、私のマイチョコは…ハイカロリーかも><



大切なあなたに…♡

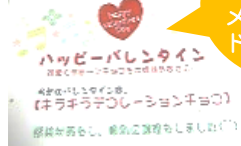


今年のテーマ  
『キラデコチョコ♡』

手作りチョコにキラキラデコレーションをトッピング♪



みんなのチカラ  
メンバーさんへ  
メッセージカード作成を依頼♪



「かわいい〜♡」の歓喜が  
とても可愛くできあがり♡

後日、「かわいいチョコでずっと見つめていました」「美味しかったです」など、保護者様より嬉しいお言葉をいただきました。

渡す相手を想いながら行う活動は  
やはりほっこりしますね(^-^)

\*感染対策をし、個別で調理しました。



アランチェシアター

メンバーさん考案  
『アランチェシアター』  
・コロナに疲れた  
・映画館に行けない  
・皆で楽しみたい



そんな想いから実現!!  
構想2か月のビッグプロジェクト  
Screen 1 花束みたいな恋をした  
Screen 2 ヤッターマン



映画と言えば  
『ポップコーン』  
今回は自分達で><  
ポンポン!と弾ける音にびっくりするも、ポップコーンのおいしそうなおいにおいすぐ笑顔☆

大きなスクリーンで映画を鑑賞しながら止まらないポップコーン(笑)

映画の感想をメンバーさん同士で♪「ポップコーン美味しかったね!」と、どちらも大満足のアランチェシアターでした(\*^^\*)

## 今年度の振り返り

令和3年4月～令和4年3月

- \*メンバーさんの頑張ったこと
- \*来年の抱負

## アトール

『毎日通いたくなるアトール』をテーマに、コロナに負けず笑顔と元気で突き進みました(笑)

主に、身体機能の維持、季節感を感じるなど健康や五感の活用を意識した活動などを実施。



初の試み『Yogibo』  
横になった際の身体の隙間を解消することで筋緊張を緩和。安楽な姿勢作りの一翼を担いました。

要望第1位『散歩』

近隣を散歩。自然を感じながらリフレッシュ&日光浴!!  
(骨密度の低下予防)



今後も、健康+ちょっとだけ幸せ=明日も通いたい  
そんなアトールを目指していきたいと思います。

## アランチェ

運動、お仕事と頑張ったアランチェメンバーさん。  
特に力を入れて取り組んだのは『SDGs』活動。  
目標3・7・10・12・15・16の達成を目指し、日々奮闘していました。

目標7

ペットボトルのリサイクル方法から話し合いをスタート!

目的や内容が明確になることで、仕事として、より意欲が湧いたようです。



メンバーさんと日常の中の場面を1つ1つ見つめなおすことで**会話も増え**、次の活動への意欲にも繋げることができたと思います。

次年度は、『一緒に考え挑戦!!』をテーマに、様々な取り組みへの挑戦や共に成長できるよう心がけていきたいと思っています(^-^)

## クレヨン

『一人一人と向き合い一緒に考え楽しいクレヨン』をテーマに活動を実施。



体力Up 体重Down  
を目指し、毎日のウォーキングに取り組みました。

歩数計をつけてスタッフと歩数競争をする場面も👏

大好きな歌を歌いながら歩くことでリフレッシュ効果もあり、心も体も健康に🌟

太陽の光を浴びることで骨まで元気に!!  
私やスタッフも頑張ります><

### ◆クレヨン改造計画◆

少しずつですが、クレヨン内部の改造を実施!  
メンバーさんのリラックスルームを開設☆

ストレッチやマット運動、筋肉疲労の軽減や血行促進などを実施。

時には、リラックスソングやアロマなども使用しながらリラクゼーションも♡



今後も、メンバーさんの表情や声に耳を傾け、少しでも『楽しい』と感じていただけるような活動を心がけていきたいと思っています(^-^)

## じぶんち

グループホーム「じぶんち」も開設からあっという間に1年が経過しました。  
メンバーさん、保護者様、スタッフ共に不安いっぱいでのスタートでした。特に代表は…><

自宅よりじぶんちが楽しいと思ってもらえるように週末の充実や誕生日やXmasなどのイベントを企画、実施してきました。やはり自宅には敵いません><

まだまだ手探りな部分もありますが、メンバーさん、保護者様に安心していただけるよう、会話を大切にしながら一緒に生活していきたいと思っています。

## 広報 編集後記

今年度最後の広報誌をお読みいただきありがとうございました。1年を通し、メンバーさんの身近な生活の様子や活動など、メンバーさんの成長や頑張ったことなどを掲載することができました。

今後も、メンバーさんの小さな変化に着目し、少しでも楽しいと思っていただける活動の掲載を心がけていきたいと思っています。