



少しずつ春の訪れを感じる空気となりました(ハハ)

まだ寒暖差がありますので体調崩さないよう気をつけたいと思います。

さて、今月号は…

活動の様子やお楽しみ企画、1年間の振り返りやR5年度の目標などをご紹介します。

発行日：2023.4.14

# Atoll / Crayon

アトール

クレヨン



## 温活～デジタルバージョン!?

昨年の冬は、雪こそ少なかったですが、例年のない『極寒!!』の冬でしたね...(>\_<)

そんな中、『メドマーマッサージ』『手浴・足浴・フットスパ』『マッサージ』など、少しでも快適に過ごしてほしい!

と、温活♪を実施。

更に、温活に頼もしい味方!? 『シェイカー式振動マシン』を導入!! 乗るだけで、『筋トレ&からだの血行を促進!』なんて、マシンの説明書の見出しから魅力的...♡乗る姿勢により、刺激を加える部分も違います(^^)

今回は、座位の姿勢バージョンをご紹介します♪

座位の姿勢で両足をマシンに乗せ、まずは『運動モード:弱』でスタート!初めは不思議そうな表情あるも、すぐに笑顔になるメンバーさんが多く、スタッフのほうビックリ!ふくらはぎ・太ももを中心に下半身に集中して振動を加えることで、凝り固まっていた筋肉が解れ、メンバーさんのふくらはぎの色もほんのりピンク色に...変化も見られ再びビックリ!!

メンバーさんの血行促進に加え、笑顔にもつながるマシンの力を借りて、これからも一緒に温活していきたいと思います(ハハ)

マシン効果で、数年後に「あれ?体重減った?」なんてことも、実は期待しています(笑)

記事：高橋(真)・佐藤(美)

# Arance

アランチェ



## 調理活動～ハンバーグ作り～

全事業所対象『ハンバーグランチ作り』

今回、第一弾のアランチェの調理活動をご紹介します。

おなじみ!? a sobeba lab. の先生に丸投げ状態での実施><例年ですと、スイーツづくりが定番でしたが、初のランチ作りに挑戦!!メンバーさん、スタッフ共に大好きなハンバーグ作りにみなさんワク×2。先生の紙芝居のようなレシピにメンバーさんは真剣..混ぜる、流す、捏ねる、焼く etc ...ハンバーグ作りといっても、たくさんの工程を1つずつ丁寧に...少しでもご家庭で役に立てるよう、調理ができるようになりたい!というメンバーさんの希望から1つの工程も手を抜きません(ハハ)

ハンバーグのトッピングマッシュポテトや青菜の海苔わさび和えなどラインナップが豊富♪ちょっと大人トッピングにメンバーさんの表情も様々(笑)でしたが、やっぱり最後は「美味しかった!」の嬉しいお言葉でした(ハハ)

記事：古宮

令和4年4月～令和5年3月  
\*メンバーさんが頑張ったこと \*今年度の抱負

## Atoll アトール



アトールでは、『健康・楽しい』をテーマに、活動に取り組みました。

特に『体の中から健康に...』へ力を入れ、日々の活動で『温活・日光浴・リラックス活動』など実施。

横になる時間を作り、ヒーリング曲を聴きながらのマッサージでは、身体の力も抜け、メンバーさんの表情も柔らかくなりました...♡

また、外活動以外にアトールの中で季節を感じよう!と、壁面づくりを実施。季節に合わせた曲やスタッフの歌と一緒にハミングしながらの創作活動は、腕、指を使った『運動』プラス『笑顔』たっぷりの活動となりました。

今年度も、メンバーさんの表情や小さな声、そして1つでも多くの経験をすることで『健康・楽しい』に近づけるよう一緒に頑張っていきたいと思います。

## Arance アランチェ

メンバーさんへ『頑張ったことはなんですか?』の質問に、『お互いに協力』『声をかけあった』でした。「後ろ通ります」や「○○さんの片づけて良いですか?」など声を掛け合うことで、活動への移動や配膳が格段にスムーズに。テーブル拭きや車いす同士が通りやすいよう、メンバーさんが協力し合った結果、配膳時間の短縮、活動時間の確保と、メンバーさんの仕事や運動の効率アップにつながりました。

みんなで意識をして継続することの大切さを感じた1年となりました。



今年度のアランチェの目標は『挑戦』。メンバーさんと、新しいことや、日々のちょっとしたことなど、

一緒に挑戦していきたいと思います。アランチェを新しく作り直すべく、メンバーさんと一緒に試行錯誤しながら、頑張っていきたいと思います(^-^)

## Crayon クレヨン



『信頼できるクレヨン』をテーマに活動を実施。

健康的に体力維持! を目指し、ウォーキングに取り組みました。

お天気の良い日は、大好きな音楽を聴きながら太陽の光を浴びて、骨を元気に!心も体も健康に♪

○お楽しみ企画

コロナ禍の中、少しでも楽しんでいただきたいと、お楽しみ活動を企画!

### 第一弾

フォレストパーク BBQ or テイクアウトランチから選択♪BBQ は猛暑続きでアサヒビール園でのランチとなりましたが、メンバーさんの満面の笑みに、選ぶ大切さを感じることができた企画となりました。

### 第二弾

初の3か月かけてのロング『調理活動』企画を実施。 a sobeba lab. の先生が、毎月メニューを準備☆新しいことへの挑戦、そして出来上がる喜び、自分で作った美味しさ...どれをとっても、素敵な企画となりました。

今年度は、クレヨンテーマ『信頼できるクレヨン』に少しでも近づけるよう、メンバーさんが『楽しい』とすることができる活動に加えて、メンバーさんの表情や声に耳を傾けることを大切に、活動や日々の生活を一緒に過ごしていきたいと思います。本年度も、どうぞよろしく願いいたします。



### 編集後記

今年度最初の広報誌をお読みいただきありがとうございます。

各事業所の目標に向かって、メンバーさんの成長、時にはスタッフの失敗談など、赤裸々に掲載することができていれば幸いです。

引き続き、目標に向かう各事業所の成長や、メンバーさんの小さな変化に着目し、少しでも楽しいと感じていただける活動の掲載を心がけていきたいと思います。

広報委員：飯田