

そよかぜ通信

第239号

発行

2020年5月

社会福祉法人 調布市社会福祉事業団
知的障害者援護施設そよかぜ 施設通信
〒182-0032 調布市西町290-4

TEL 042-481-7663

FAX 042-481-7074

URL <http://www.jigyodan-chofu.com/soyokaze/>



ホームページではカラーで掲載しております。是非ご覧下さい。

新利用者紹介

ご本人とお母様に
インタビューを伺いました！

K・Fさん
コミュニティ班所属



K・Fです。3月に高校を卒業して、4月からそよかぜに通所させていただいています。音楽を聴くこと、散歩をすること、食べることが大好きです。これからよろしくをお願いします。



S・Eさん：織物班所属

S・Eです。好きなことは、散歩・音楽・コーヒーです。コーヒーは、ブラックです。これから皆さんと一緒に楽しく過ごしていきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

入所式を行いました！

4月8日(水)、本人会の時に
入所式が行われました。



職員リレーコラム♪明日は明日の風が吹く?!

西原幸子
高力カオチョコ 25gで腸が整い、薬いらす!?
カカオは薬として重宝される発酵食品ですって!! 知ってました!?

みなさまお元気ですか。近頃ちょっとお疲れではないですか…。今、全世界で新型コロナウイルスが猛威を振っています。このコロナ禍を乗り切るためにも、自分で自分の身を守る! 自己免疫力を高めることが大切です。よろしかったら、簡単な方法をおひとつ…。免疫力を高める食品の1つにポリフェノールがあります。

ポリフェノールは多くの植物に含まれる苦みや色素の成分で、自然界に5000種類以上あると言われています。アントシアニン、カテキン、イソフラボンなどが有名。中でも『カカオポリフェノール』は、カカオ成分を70%以上含む高力カオチョコレートに多く含まれ、その量は赤ワインの約15倍、コーヒーの約30倍だそう。(商品としては、チョコレート効果CACAO72%、88%、95%などが売っています)

高力カオチョコの効果としては、血圧低下、動脈硬化予防、美容効果、アレルギーの改善、脳の活性化、便秘改善などがあるそうです。

いつぞやの社内研修で、明治チョコレートの社員の方がいらしてお話を伺いました。何とチョコレートが発酵食品である!?!ということとその時初めて知り目から鱗…。とても驚きました!! チョコレートの歴史は長く、紀元前2000年前から薬として利用されていたそうで、なるほどねえーと思わず膝を打ってしまいました。

高力カオチョコレートを摂取する際、1日25gを5gずつ5回(朝食前、おやつ、昼食前、おやつ、夕食前)に分けて摂るとよいそうです。チョコをちょこっとずつ!?!どうぞお試しください!!

でも…やっぱりチョコは適度に甘いのが美味し〜なあ…まあ薬と思えば仕方ないのかな…



そよかぜとはこんなところ

そよかぜは、知的に障がいのある18才以上の方が自宅やグループホームから平日の日中に通所し、午前は織物、陶芸等の作業、午後は運動や学習、クラブ活動などの各種の活動をして、地域で地域の社会資源を使いながら生活を送る為の通所施設です。



ヘアカット美容師さん紹介

今年度より、毎月のヘアカットに新しい美容師さんが来てくれることになりました! よろしくおねがいします(^ ^)



お名前) 青木玄さん
出身地) 神奈川県川崎市
趣味) お酒を飲むこと
好きな食べ物) カレーライス
好きな有名人) 柄本明



お名前) 緒方椋さん
出身地) 東京都練馬区
趣味) 散歩
好きな食べ物) パン
好きな有名人) 本田翼

お名前) 飯田実歩さん
出身地) 神奈川県横浜市
趣味) ロードバイク
好きな食べ物) ギョウザ
好きな有名人) イチロー



～施設長より～

そよかぜの短縮プログラムにご協力いただき深く感謝申し上げます。コロナウイルスに関する報道は東京だけでなく、日本のみならず、世界中のことを含めてこのニュースばかりですが、こんな時こそ自分を見つめ、身も心も健康であることが一番です。こんな未曾有の事態を、みんなで一緒に乗り越えていきましょう!

(大山啓太郎)

陶芸班の焼成窯が新しくなりました♪



今まで20年間ありがとう! お疲れ様でした!



これから良い作品をたくさん作るので、きれいに釉薬を発色させてね!