

そよかぜ通信

第258号

発行

2021年12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。

活動の一コマ写真館 ～ 運動の秋・芸術の秋 編 ～



散歩中～♪



年賀状の紙すき
ハガキ作成中!



大山施設長のギター演奏に
聞き入っています♪



★今月のキラリ☆一番星!

今月のキラリ☆一番星は、Tさんです!



ウォーキング



学習 買い物



音楽



実習生の受け入れ再開しました!

10月末から1ヶ月の予定で実習中です。
色々なことを体験しています😊

社会福祉土の実習でお世話になっております。法政大学の〇と申します。皆さんと明るく元気で楽しい思い出を作りたいと思っています。よろしくお願いします。



タオルなどのご寄付、ありがとうございました!



9月号で呼びかけさせていただきましたタオルなどのご寄付をたくさんの方々からいただきました。ありがとうございました。毎日の館内消毒作業や他、大切に使用させていただいております。随時、タオル類の寄付は受け付けておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

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、午前には織物、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。



職員リレーコラム♪明日は明日の風が吹く?!

宮尾 治幸



12月に入り寒さがいっそう増してきましたね。

極度の寒がりなので、もう秋からしっかり厚着しているのはもちろん、屋内でもネックウォーマーをしていたりと、寒さ対策をバッチリ行ってこれからの厳しい冬の寒さ備えて準備しています。

そんなわたくしが行っている寒さ対策をいくつか紹介します。まず朝は起きたら最初に靴下を履いています。次にハミガキをしながら反対の手の手首から指先にかけて温かいお湯にあてて温めて、着替えをしたら家を出る前からネックウォーマーをして、温かい飲み物を飲んでいる、というのが朝のルーティンになっています。なるべく、足首、手首、首を冷やさないようにすることで身体の中を冷やさないようにしています。

通勤はバイクで風を受けるので、もうモコモコすぎるくらい着こんで、さらに袖口など風が入る隙間を作らないように気を付けています。たまーに頑張れるときは自転車で通勤して身体を動かして温めるようにしていますが、気持ちが負けてしまう日もよくありますね(笑)

休日もトレーニングで走ったり、釣りをしたりと屋外で長時間過ごすことがあるので、防寒のウェアを着込んで、あまりに体の動きを止めないようにしています。冷えると怪我にもつながりやすいので。

あとは日ごろから出来る限り意識して汗をかく機会を作っていて身体の体温調整機能を維持できるように意識しています。寒さに負けず元気に体調崩さず過ごしたいですね。皆様のおすすめの寒さ対策があったらぜひ教えて下さい。

