

# そよかぜ通信

## 第295号

発行

2025年1月

社会福祉法人 調布市社会福祉事業団  
調布市知的障害者援護施設そよかぜ

TEL 042-481-7663

FAX 042-481-7074

URL <http://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。

施設通信



## .\*☆・クリスマス会・☆\*.\*



クリスマスの飾りつけと雰囲気の中、美味しいケーキに気分もウキウキ♪

クリスマス工作も楽しみました☆



久しぶりに調理を再開！  
赤と緑の2色ケーキを作りました！



サプライズで伊藤理事長のサンタクロースと  
山本業務執行理事のトナカイが登場！！



# 2025年もよろしく願いいたします！

# ～最近のそよかぜの様子をお送りします～

まだまだ紅葉狩り！！色々な場所の紅葉を満喫♪



## 新しい職員を紹介



平沢 和代  
(ひらさわ かずよ)

出身地) 千葉県

趣味) 韓流ドラマ、ミニ盆栽

好きな食べ物) チーズ

一言) 不慣れな点が多く、ご迷惑をお掛けする場面もあると思いますが、お力になれるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

## 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才以上の人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?!

### 「楽しみが自分を救う」

源馬 麻美



皆さんは、1人時間があつた時どのように過ごしていますか？子育てをしているパパやママはなかなか1人時間を取ることが難しいかもしれませんが、その中でも時間を有効に使って「余暇時間」を自分で作るようにするだけで楽しみが変わってくると思います♪  
私は今、11歳の娘と7歳の息子2人の子育てをしながら働かせてもらっていますが、平日は何かとバタバタとってしまう日々を送っています。けれど、その中で1人の「余暇時間」を大切にしたいな～と感じるようになり、朝は早起きをして「朝活」を楽しみ、夜は目標の寝る時間を決めて、その時間までインターネットショッピングやネットフリックスを楽しむ！と決めました。そういった時間を作ることによって、子育てや仕事などが上手くいかない時に「余暇時間」を楽しむことが出来れば、ストレス発散にも繋がりが大きなメリットがあり活力のある生活に繋がっているのではないかと感じます。

私たちは、十人十色♪余暇を賑やかに過ごすタイプがいる一方でのんびり1人時間を過ごすタイプもいる。楽しみのお選択肢もそれぞれ違うものなのでバリエーションを増やしていくと、より毎日の疲れを癒してくれる余暇の存在を皆さんも大切にして欲しいなーと思います♪

