すまいるすまいる通信　　２０１９．１２．２５

〈発行〉知的障害者援護施設　すまいる
〒182-0032 調布市西町 290-4
TEL042-481-7723　fax042-481-7074

１月の予定

日	曜	予定	パン販売	見学者・実習生・その他
1	水	元日		
2	木	冬季休暇		
3	金	冬季休暇		
4	土			
5	日			
6	月	仕事始め　本人会	販売お休み	
7	火		富士見町宅配・あさひ苑	
8	水	早帰り	武蔵野の森スポーツプラザ	
9	木	リフレッシュ朝一番	市役所・森末宅配	
10	金	身体測定	けやきの森	
11	土			
12	日			
13	月	成人の日		
14	火		富士見町宅配・グランダ深大寺 武蔵野の森スポーツプラザ	
15	水	こころリフレッシュ・細菌検査〆切		
16	木		市役所・森末宅配	
17	金		花園	
18	土			
19	日			
20	月	給料日	ちょうふの里	けやきの森実習生
21	火		富士見町宅配・あさひ苑	↓
22	水	早帰り	武蔵野の森スポーツプラザ	↓
23	木	リフレッシュ朝一番	市役所・森末宅配	↓
24	金		けやきの森販売お休み	↓
25	土			
26	日			
27	月		市役所ロビー展・ちょうふの里	
28	火	カウンセリング（予定）	富士見町宅配・グランダ深大寺	
29	水		神学大学	
30	木		市役所・森末宅配	
31	金		花園	

＊１月のカウンセリングは28日です。ご希望の方は24日までにお申し込み下さい！

第 42 回　福祉まつり報告

11 月 30 日，12 月 1 日には毎年恒例の「調布市福祉まつり」が開催されました。すまいるは 11 月 30 日に出店しました。

福祉まつり前は天気が安定していませんでしたが，30 日の当日は見事な晴天に恵まれ，お祭り日和となりました。

今年は調布駅前広場での開催で，ステージを見ながらにぎやかに販売することができました。ステージではちょうふだぞうよさこいチームの出演もあり，すまいるの利用者さんも元気に踊っていました。毎年，とてもたくさんのパンと焼き菓子を用意しているのですが，まだまだ足りないくらいの売れ行きでした。

お手伝いいただいた方々も，本当にありがとうございました。

…お知らせ…

◎２年間一緒にお仕事をしていた松浦職員が 1 月より「すくらむ」へ異動になります。

◎ICU サービスラーニングという授業の一環で，1 月から 2 月に ICU の学生が 3 名，時々すまいるに来ます。

1 月のパン

干支パン　150 円

令和二年はねずみ年です。
ねずみにちなんでチーズを包んでみました。

…寒い冬に向けて…

空気が乾燥してくると，ウィルスが空気中を舞いやすく，人の体に入りやすくなります。ウィルスを体に入れないためにうがいや手洗いをしましょう。

加えて，免疫力を上げるために体を冷やさないことも大切だそうです。

そこで，家では朝起きたら「お白湯」を飲むことを心がけています。お白湯を飲むことで胃や腸が温まり血流が良くなるようです。それに伴い代謝が上がったり，内臓の働きも活発になり便秘解消にもつながるそうです。

興味がありましたら試してみてください。　（北川）