

青い鳥たより



～厚いふれあい広がる人の和、
はばたけみんなの青い鳥～

第56号 2021年12月発行

障害者福祉センター 厚和寮
TEL : 0857-28-0860

厚和寮スポレク祭

本年も待ちに待ったスポレク祭が9月29日に開催されました。

鉄板競技となつている個人競技のパン食い競争と、チーム戦のボウリング大会を行い、当日は大いに盛り上がりました。

パン食い競争では、皆さんがそれぞれ好きなパンを取り喜ばれ、ボウリングでは優勝チームに景品もあり、皆様が優勝を目指して頑張っておられました。



コロナ禍で外出等の制限もあり、運動の機会が減ってきています。大きな行事だけでなく寮内でも定期的にスポレクを行い、身体を動かし健康に過ごして頂いております。

(支援員 下田)

スポレクの様子



各国味わいの旅～ロシア～
ビーフストロガノフ



園芸セラピーで
収穫されたピーマン



給食の写真

編集後記

今年も残すところあとわずかとなりました。来年の『青い鳥たより』でも、利用者皆様の笑顔を届けて参りたいと思います。(山下)

本年もありがとうございました。
来年もよろしくお願い致します。



栄養士より

毎日寒い日が続きますね。廊下や食堂でお会いする利用者の皆様との挨拶も「今日も暑いね」から「今日も寒いね」と気付けば変わつていきました。いよいよ本格的な冬の到来でしょうか。一般的には水分が多く身体を冷やすと言われる大根や白菜ですが、加熱して食べる事で身体を温める効果があります。

厚和寮の中庭には畑があり、大根や白菜、またキャベツ・玉ねぎ・さつまいも・ピーマンなど湖陵高校の園芸セラピーの活動の中でいろいろな野菜が作られています。

皆様に大切に育てられた野菜も食材として使用しており、これからも利用者の皆さんに喜んで頂ける食事を提供していきます。

(栄養士 高淵)