

ゆうがお通信

〒329-0511

下野市石橋950-2

下野市地域活動支援センターゆうがお

電話・FAX 0285-53-4621

令和3年<秋号>

あれだけ暑かった夏が過ぎ、鈴虫が鳴き始めてすっかり秋めいてきました。秋の夜長と言う通り、過ごしやすい気候なのでゆっくり過ごすには最適ですね。ついつい夜更かししたり、朝も起きられないなんてこともあります。生活のリズムを大きく崩さないように気をつけましょう！！

そして、いまは収穫の秋！！この時期は果実や五穀、主にお米の収穫があるためそう呼ぶようです。公園にはたくさんのドングリが落ちていました。これも秋の収穫ですね♪でも本当は、美味しい物を収穫したいスタッフなのでした(笑) それでは、今号もゆうがおの活動をご紹介します。

ゆうがお



プログラムのご紹介

ミニ運動会



今年もゆうがお内で行ないました！恒例のパン食い競争をはじめ、障害物競争、ケツ圧測定（風船割り）の3種目でしたが東京五輪にも負けない盛り上がりでしたね?!ハズニングあり笑いあいの楽しい運動会となりました～☆



障がい児者交流会

久しぶりに地域行事が開催されることにワクワクして参加しました♪他の施設と対抗でコントロールアタックとポッチャが行われました♪どちらも狙い通りに投げるには難しく、チーム戦略が必要だったとか…ゆうがおメンバーはとにかく得点をかせぐため確実に取れる的を狙って楽しんでいました♪



調理実習

今回は「食欲の秋大集！！」がテーマのメニューです♪餃子・きのこ汁・かぼちゃサラダ・ヨーグルト♡冷凍餃子の手軽さもいいですが、手作り餃子をみんなで作ると美味しさが増しますね☆



ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

手作りギョーザは作業工程が多かった分、美味しかった♪

ハロウィンパーティー

昨年引き続きハロウィンパーティーを開きました～☆みんなで仮装したあとは、レクリエーションでミイラになったり、絵しりとりやビンゴで盛り上がり、おやつのパンケーキにはそれぞれデコレーションしてハロウィンの雰囲気味わいましたね！！



←おぼけの飾りも作ったよ☆

おすすめの本のご紹介～図書館へ行こう～

プログラム【図書館へ行こう】では、市内の図書館を巡り、自分のおすすめの本を探してお互いに紹介し合っています。今回は、Hさんから本を紹介してもらいました♪



「さいとう私立さいとう高校野球部」／あさのあつこ（講談社）

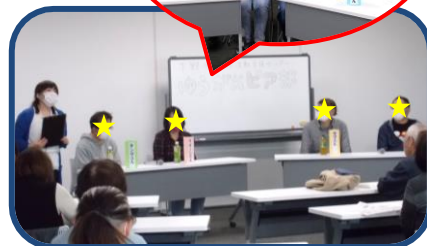
ベストセラー「バッテリー」の作家が野球部の青春を描いた本です。野球を知らなくても登場人物が魅力的で読みやすいです。シリーズ化されているものもおもしろくて全部読みました。おススメです！！



ゆうがおピア部コーナー



下野市役所で行われた市役所職員・民生委員向けの福祉セミナーに、ゆうがおピア部のメンバーがお邪魔しました！講義の後半でピア部のメンバーが登壇し、司会者との質疑応答の形式で病気の体験談などを伝えました。緊張していた方も講義が始まると真剣な表情で、当事者としての想いをしっかりと話されていました🔪真面目な話しをしつつ、時折笑いも起こる和やかな雰囲気での講習で、また参加したいと話されるピアさんもいらっしゃいました！



メンバーさんの挑戦

メンバーさんがゆうがおで作成している作品をご紹介します♪

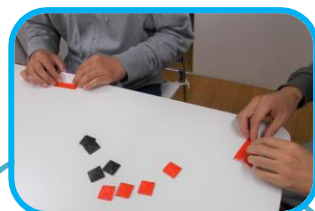


☆H様の刺し子☆

細かいデザインが可愛いです♡時間がかかりますが、その分愛情もたっぷりですね!!

☆M様のエコバック☆

手ぬぐいを使って作成されています♪色んな柄の手ぬぐいで挑戦中です！



☆折り紙☆

メンバーとスタッフで作成中です！完成するとまねきねこの絵が出来る予定です🐱

速報

山崎さん、育休から復帰へ!!!

育休中だった山崎さんがゆうがおに帰ってきました！



ご無沙汰しております☆11月よりゆうがおに復帰しました!!また皆さんと元気に楽しく活動していきたいと思っておりますので、よろしくお願いま〜す♪



おかえりなさい〜!!



山崎・大橋・川俣の三名で再始動です!!!

ゆうがおでの勤務11月10日までとなりました。皆さんと過ごした一年間は笑いの絶えない楽しい日々でした!ありがとうございました🐱

小川



小川さん、お疲れ様でした!またお会いできる日を楽しみにしていますね〜♪

おわりに



『食欲の秋』という言葉がありますね。『美味しい食材がたくさん収穫できるから』という理由もありますが、気候が影響しているという説もあるようです!秋になると日照時間が減り、太陽の光に当たる時間も減ります。すると脳内のセロトニンという神経伝達物質の分泌が減ってしまい、それを補うために食欲が増すと言われているそうです。セロトニンの分泌量を増やすためには、太陽の光を浴びること、そしてバランスの良い食事が必要です♪秋晴れの空を楽しみながらお散歩などで身体を動かし、食べすぎに注意しながら美味しい秋の味覚を満喫しましょう!

