

# 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4年度<春号>

あっという間に5月のGW連休が過ぎましたがいかがお過ごしでしょうか？  
春は気持ちよく過ごしやすい気候ですが、気温差が激しい日もあってどんな服装にしようか悩みます！！脱ぎ着しやすい格好で体温調整して体調を崩さないように気をつけましょう！今回は春ならではの活動をご紹介します♪ゆうがおの活動に美味しい物は欠かせません♪飲食をする際の感染防止対策は特に留意し、安心して活動を楽しめるよう努めています！ぜひ最後までお付き合い下さい！

## ゆうがお



## プログラムのご紹介 \* \* \* \* \*

### お花見ピクニック

小山市の大沼でお花見ピクニックをしました！  
満開の桜を眺めながらのお弁当は最高でした！  
下野市のオシャレスポット…しもつけ道の駅や  
吉田村 village (ヴィレッジ) を堪能しました♪



桜が満開！花見を満喫！！



吉田村ヴィレッジにはお酒落な  
パン屋さんや花屋さんがあり☑

### 調理実習

「春を先取りメニュー」をテーマに調理実習を行いました！  
献立はパプリカの肉詰め、菜の花のおひたし、ニラ玉汁、アップルパイでした。  
少しずつ調理の腕を上げている方もいます！  
やっぱり皆で作ると格別に美味しいですね！！



アップルパイ作りは型なしで手軽に♪



彩りよくて見た目よし♡味もよし♡

### こころの絵の会

毎年“こころの絵画・書道展”に共同で制作した作品を出展しています。昨年度は出展方法が変更・指定され作品出展には至りませんでした。が「東京オリンピック」を題材に貼り絵を完成させました！！注目度の高い種目を独自のピクトグラムで表現しました！

→→→→  
こちらが公式  
ピクトグラム  
(柔道)



交流室に展示  
していますよ♪



### 外出行事(お花見)

今年度初の外出行事は市貝町の芝ざくら公園に行きました！！  
天気が心配でしたが散策中は傘を使うことなく、ゆったり見て回ることができました♪  
新聞やメディアに多く取り上げられていた通り芝ざくらが一面に広がる風景に皆うっとり！！



気が付いたら夢中で記念撮影していました♪(笑)

※次回の外出行事は11月  
実施を予定しています♪

## ちまたで噂のコッペパンを買いに行きました

3月に石橋に開店したコッペパン専門店JOURNEY (ジャーニー) さんは行列の出来る人気店という噂を聞きつけて買い物へ行ってきました！！  
店内にはいい香りが漂い、おやつコッペ(甘い系)とおかずコッペ(惣菜系)と豊富なメニューがあってどれにするか迷ってしまう、幸せな時間…♪パンがふわふわで美味しいと好評でした！ちなみに揚げパンはリピ率高めです！

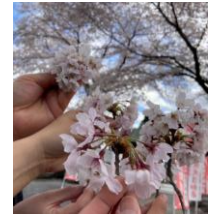


# ウォーキングweekのご紹介



コロナウイルス感染対策のため、外出を控え自宅で過ごす時間が多くなりました。そんな生活が続いて3年目の春……。ゆうがお内では、運動不足による体力の低下や体重の増加を訴える声が続出！！でも活動制限は続くし、美味しいものを食べてストレス発散がしたい♡との希望も多く聞かれています(笑)

そこで、毎月ウォーキング week を設けることに♪1週間様々な場所をみんなで散歩し、楽しみながら運動が出来ると良いな……。との思いでスタートしました☆4月は主に公園へ行き、様々な春の花が咲く景色を満喫しましたよ♡参加者からも、「気分転換が出来た」「のどかな時間を過ごすことが出来た」と大好評でした！！



## 防犯訓練を行いました

ゆうがお開所から14年目を迎えることから、施設設備の見直しを兼ねて3月に防犯訓練を行いました！！

まずは参加者で不審者が来た時の対応や、施設内の設備や避難経路の確認を行い、その後は実際に訓練を開始！！スタッフが交互で不審者役になり、参加者や他のスタッフで対応しましたが、訓練とは分かっているにもかかわらず緊張や恐怖を感じました。

(スタッフの演技が怖いと言われてしまいましたが、訓練なのでスタッフもありとあらゆる場面を想定し、本気で挑みましたよ！！)

実際に訓練をすることで避難時の課題が明確になり、対処法について皆で考えることが出来ました！！訓練中、アルソックがタイミング良く施設内の点検に見えたので、ドキッとしたのはここだけの話です(笑)



## ゆうがおピア部 ~広報誌“ゆうとぴあ”のご紹介~

今年度より、ゆうがおピア部の広報誌“ゆうとぴあ”を発行していくことになりました！！

私たちピア部は、みんな精神科病院への入院経験があります。良いこともあれば、辛いことや大変なこともありました。自分たちの経験から、現在入院している患者さんたちの力になればと思い、ゆうとぴあを発行することにしました！！初めての試みということもあり手探りではありますが、今私たちに出来ることを行っていきたいと思います☆ゆうとぴあを見かけた際は、是非ご覧ください♪



### <ゆうとぴあの名前の由来>

- ☆ゆうがおピア部
- ☆YOU とピア (あなたと私たち)
- ☆ユートピア (理想郷) → 自分次第で明るい未来が待っているという意味が込められています。

## おわりに



今年度初のゆうがお通信<春号>をご覧ください、ありがとうございます。

新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、まだ慌ただしさが抜けないスタッフです(笑)

先日近くの内科にゆうぼんの紹介文が掲示されていることを知り、とても嬉しかったです♡今後も皆さんに施設の活動や役立つ(?)情報を発信していきたいと思っておりますので、引き続きゆうがお通信をよろしく願います！！次号は8月に発行予定です♪

