

# ゆうがお通信

令和4年度<冬号>

**新**しい年がスタートしてから、あっという間に月日が過ぎてしまいました。寒さや乾燥が気になる時期となりましたが、ゆうがおは皆元気に過ごしております☆（思えば、ゆうがおメンバーから熱発した・体調を崩したと聞くこと自体、少ない気がします・・・。健康の秘訣が気になるところです！）  
今年度も残りわずか。1日1日を大切に、明るく楽しく過ごしていきましょう♪

## プログラムのご紹介



### 生産活動 還元祭



11月は上半期生産活動の売上金で、還元祭を行いました！！ほっともったの特別のりタル弁当と手作りお味噌汁でランチをし、下半期に向けてエネルギーを蓄えましたよ☆レクリエーションでは人生ゲーム（フルコース）を楽しみ、あがった順からお菓子の景品をゲットしました♪



### 障がい者週間



12月3日～9日は『障がい者週間』ということで、今年も下野市内の福祉施設・特別支援学校と協力して、販売活動や普及啓発活動に取り組みました☆毎年ヨークベニマル石橋店・下野市役所で活動を行っているのですが、何度か足を運んでくださる方や施設に興味関心を示してくくださる方が増え、地域の方の温かさや継続して活動することの大切さを改めて感じる機会となりました！！



### クリスマス会（調理実習）

12月の調理実習は、調理ではなくクリスマス会がメインとなるのが毎年恒例です☆話し合いの段階から、当日は何をしようかとウキウキしながら話し合いますよ♪プレゼント交換も行いました！！（予算は300円です）大人になっても、やはりプレゼントは嬉しいものですね♡

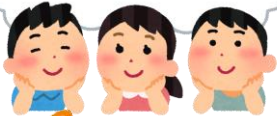


### 初詣

1月は須賀神社に初詣へ行ってきました♪今年も皆の健康と、ゆうがおの更なる発展を祈願してきましたよ☆その他、栃木市にあるワークマンプラスとワークマン女子へ！！オシャレで機能性抜群の上、低価格なことにビックリしながら各々ショッピングを楽しみました♡「また行きたいね」と、皆大満足です♪



## 今年の抱負



ことわざ「一年の計は元旦にあり」というように、年の初めに計画を立てることで有意義な一年を過ごせそうです。そこでゆうがおの皆に今年の抱負を聞いてみました。

兎（うさぎ）年なので  
ピアサポーターとして  
もゆうがおの中でも  
跳ねてジャンプして  
いきたい。（**H.T 様**）

今をキープしたい。  
風邪をひいたりインフル  
エンザにかかったり  
しないで安全・健康  
でいたい。（**O.N 様**）

周りの人たちへの  
尊敬を忘れずに  
自分なりに自分の個性  
でやっていきたい。  
（**F.T 様**）

今は儉約が求められる  
時代だけどギブ&テイク  
でお互いの気持ちや望み  
を尊重して助け合って  
いきたい。（**S.H 様**）

充実した日々をしたい。  
活動範囲を広げて  
山登りなど屋外の活動  
をしたい。（**Y.T 様**）

健康的にダイエットする。  
目標は毎月-1 kg  
（**K.H 様**）

年々冷え性がひどくなって  
いるので、温活をしたい!!  
心と体を温めて、自分の  
身体を大切にしていけると  
良いな。（**山崎**）

健康が第一!! 体が丈夫  
じゃなきゃ働けません。  
無駄使いしないで計画的に  
貯金をする年にする。  
（**川俣**）

運動不足からの脱却。  
体力作りをして  
風邪にもギックリ腰にも  
負けない体作りをする!  
（**大橋**）

## R4年度をふり返って・・・ ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

今年度は「**みんなのやりたいことを叶える年にする**」という目標をもって、コロナ禍でもやりたいことをやりたい! 楽しみたい! 充実させたい! という思いで施設内外の活動に力をいれてきました♪

「昔みたいにカラオケボックスで歌いたい」という要望からカラオケを設置してストレス発散に歌いまくり、夏には「**手軽に涼を楽しみたい**」とかき氷機を導入して、暑い日や調理実習で涼みました。地域行事が中止になると「**お祭り気分を味わいたい! たこ焼きを作りたい!**」と初めてのタコ焼きにも挑戦しました。やりたいことを叶えるには一人では難しいこともありますよね。日常のささやかなことではありますが、ここでは一緒に挑戦して実現することが出来ます。みんなと一緒に失敗しても笑いに変えられる! 活動が充実して、ここでの経験がみんなのこれからの生活につながっていきますようにと願っています♪

## おわりに ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

ゆうがお通信<冬号>をご覧ください、ありがとうございます。

今回ゆうがお通信は、ゆうがおメンバーがデザイン・編集に加わり共同で作成しました。

アナログ人間なスタッフにとっては、なんとも心強いマンパワーです!!

新しくなったゆうがお通信を今後もよろしくお願いします!! 次号は5月に発行予定です♪