

ほっとスマイル 12月号



発行者：社会福祉法人 翠睦福祉会
 障害者地域生活支援センター ほっと 
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地1
 TEL:087-840-3770
 FAX:087-840-3769
 MAIL:hot3770@shirt.ocn.ne.jp
 障害福祉サービス事業所 かわしま 
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地5
 TEL:087-848-3611
 FAX:087-848-3779
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

■ □ お知らせ □ ■

年末年始の「ほっと・かわしま」休館日について

令和4年12月29日(木) ~ 令和5年1月3日(火)

上記の期間は休館とさせていただきます。年明け令和5年1月4日(水)より開館しております。



ピア相談

※予約制

日時：12月 7日 (水)
13:30 ~ 14:30

場所：ほっと相談室または自宅

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。

相談人数は1日1名。
相談時間は13:00~15:00の間でお1人30分。

ピア活動

日時：12月 21日 (水)
13:30 ~ 14:30

内容：茶話会

ゆっくりお茶を飲みながら今年1年のことを振り返り、また来年の抱負なども語りましょう。

調理 & 忘年会 (レクリエーションゲーム大会)

※予約制

☆日時：12月 13日 (火) 10:30~

☆場所：ほっと交流室

☆参加費：調理、忘年会に参加する方は400円
忘年会のみに参加する方は無料

☆タイムスケジュール：

10:30 ~ 12:40 調理、食事、後片付け

12:40 ~ 13:30 休憩

13:30 ~ 14:30 忘年会 (ゲーム大会)

※時間は多少前後する可能性があります。

【調理】

時間：10:30 ~ 12:00前後

メニュー：ビーフシチュー、ライス、サラダなど

費用：400円以内

※詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。



【忘年会】

時間：13:30 ~ 14:30

何種類かのゲームをし、総合得点を競います。

参加者同士の距離が縮まりそうなコミュニケーション重視のゲームをする予定です。



- 調理、忘年会、両方のご参加をお待ちしております。ご都合の悪い方はどちらかだけのご参加も可能です。
- 申し込み・キャンセルのメ切は12月7日(水)です。

活動報告

香川県園芸総合センターに行きました

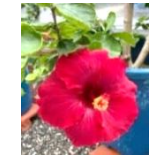
11/1 香南町の香川県園芸総合センターに植物を見に行きました。公測公園の菊花展に行く予定でしたが、雨天の為急遽変更しました。

ビニールハウスが6棟あり、雨でも楽しめます。マンゴー、バナナ、パイナップル、ウツボカズラなど香川県ではなかなか見ないような植物も沢山ありました。思いがけず菊の展示も見ることができました。帰りの道中(香川町)で柿を買って帰りました。楽しいドライブ遠足となりました。



【参加者の感想】

- ・車の中の皆さんのお話を聞いたりお花を見たり柿を買ったり楽しかったです。ありがとうございます。また参加したいです。
- ・園芸センターは普段からたまに遊びに行くのですが、ほとどの仲間で行くのはおしゃべりが楽しくて、とても良かったです。(by S.H)
- ・初めて行ってみて、花がたくさんあって、サボテンに小さな花が咲いていてかわいいと思いました。
- ・園芸センターはよく行くのですが、皆で行くと、じっくり違う目線できれいな植物が観察できてよかったです。
- ・ずっと気になっていた園芸センターに行くことができて良かったです。この時期は見頃の花が少ないようですが、十分見応えがありました。帰りに柿と干し柿スライスを購入しました。柿は糖度が高くジューシーでおいしかったです。干し柿スライスは、干し柿が苦手な私でも止まらなくなる美味しさでした。



【11月の作品】

- 俳句
- 庭の樹木 凜冽として 冬を待つ
- むくむくと 考え込んで 冬支度
- 年末の 慌ただしさに かざぐるま
- 来年も のんびりいこう 福寿草
- M・N



柚子

初冬



菊花展



■ □ 投稿 □ ■

特集 下半身の5カ所を温めると「老けと不調」が消える! 冷え取りテク

下半身には、熱を生み出す筋肉の約70%があり、体温の約30%を作っています。その為下半身の冷えを解消することで、老け、体の不調、疲れ、体重増加を防ぐことができます。生活の中で手軽にできる術をご紹介します。

下半身の冷えチェック

平熱が36.4℃以下、または1つでも当てはまったらあなたの下半身は冷えています。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 足がむくみやすい | <input type="checkbox"/> 足先が冷えてなかなか寝付けない |
| <input type="checkbox"/> 足先だけ熱をもって熱い | <input type="checkbox"/> 足の裏の色が白っぽい |
| <input type="checkbox"/> お尻やひざが冷たい | <input type="checkbox"/> 下半身が太りやすい |
| <input type="checkbox"/> 冬でも冷たい物を飲む | <input type="checkbox"/> 睡眠時間が5時間以下 |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく、だるくなりやすい | |

下半身の5カ所を温めるテク

① 腰

骨盤の中央部分にある逆三角形の骨「仙骨」は骨盤内の臓器に繋がる神経が集まる場所です。お尻の割れ目のすぐ上にあります。カイロで温めると神経を介して内臓の機能が高まり、体がポカポカになります。

また腰を温める2大食材「ごぼう」と「しいも」を毎日の食事で積極的に摂りましょう。

② 下腹

下腹には大切な臓器が集中しています。血行が悪いと臓器の機能が低下し、老いや不調を加速させます。そこで腹巻きて温めるのがおすすめです。腹巻きて覆うと全身に温かい血液がめぐります。

③ 腸

腸は免疫細胞が多く集まっているため、冷えると免疫力が低下。風邪を引きやすくなり、便秘や下痢を発症することもあります。腸を温めるには、温め効果のある食材をとることが大切です。

例：・ねぎ、生姜、七味唐辛子の3食材を入れた味噌汁。発酵食品である味噌にも温め作用があります。

・シチューやスープなど温かくとろみのある料理。根菜、肉、豆など具材が多めだとさらに◎。

・おやつは黒い物を選びましょう。黒砂糖、プルーン、高カカオのチョコレート、ココアなど。

④ 太もも

体の中でも大きな筋肉がある太ももは、効率的に熱を生み出す場所です。以下のエクササイズがおすすめです。

・椅子に座り、足をまっすぐ前に伸ばす下ろすを左右10回繰り返す。

・1分ずつ片足立ち。

⑤ 足首

足首は筋肉や脂肪が少なく、血管が皮膚の近くにある為熱が逃げて冷えやすい部位です。レッグウォーマーで「足首=冷えの入り口」を温めるのがおすすめです。

出典：サンキュ！下半身の5カ所を温めると【老けと不調】が消える！冷え取りテク 12

<https://39mag.benesse.ne.jp/beauty/content/?id=63768>



ほっと ピア相談員の一言

今月から、不定期ですが、ほっとスマイルにコラムを掲載していただくことになりました。近況や、おすすめの本など、紹介していきたいと思っています。

年も押し迫ってきました。私は毎年12月になると、以前大変お世話になったある方に、近況報告も兼ねてご連絡をしています。年末に感謝の気持ちを込めてメッセージを贈り、年が明けると、改めて新年のご挨拶をするのが習慣です。

さて、ご報告する今年の私ですが、良いことも悪いこともあり、でも、それらを前向きにとらえると少しはプラスが出たかな、という感じです。新薬を試しましたが、体に合わず調子を大きく崩しました。しかし、試したことをきっかけに、少しだけダイエットができました。禍福は糾える縄の如し、です。

鬼が笑うかもしれませんが、来年も、幸福も不幸も、より合わせた縄のように表裏一体であると心に刻みながら、物事の表層のみにとらわれずに過ごしていきたいと思っています。



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2022 年 12 月

日	月	火	水	木	金	土
<利用できる時間> 月～金 9:00～17:00 第1・3・5±13:00～17:00 (祝日と重なった場合は閉館) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館				1 ヨガ 9:30 クリスマスツリーの飾りつけ 13:30	2 	3 13:00～17:00
4	5 ぬりえ 13:30 	6 絵手紙 13:30 	7 🌸ピア相談🌸 	8 ヨガ 9:30 書道 13:30	9	10
11	12	13 🌸調理&忘年会🌸 10:30～14:30頃 	14 ボッチャ 13:30 	15 ヨガ 9:30 健康体操 13:30	16	17 13:00～17:00
18	19 ぬりえ 13:30 	20	21 🌸ピア活動🌸 茶話会 13:30 	22 ヨガ 9:30 	23	24
25	26 大掃除 10:30 	27	28	29	30	31

🌸印のあるものは予約制です。

現在香川県においてはコロナ対策レベルが感染警戒対策期(10/21～)となっております。引き続き施設内での感染対策にご協力をお願いいたします。また、一部のプログラムは新型コロナウイルスの感染状況次第で中止になる可能性もあります。

車を使って外出する場合は、参加費100円が必要になります。また、外出プログラムについては、3人以上の参加で実施とします。もし人数が集まらなければ、別のプログラムに変更させていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

【編集後記】

今回特集で取り上げた「下半身の冷え」。私自身も長年悩まされていますが、そこまで深刻なこととは思っていませんでした。でも、子宮や卵巣、腎臓、腸などの重要な臓器の働きを低下させたり、老眼、白髪、皺、更年期障害などの老けに繋がると知り、対策しなければと思いました。毎日の生活習慣の中で意識して取り入れていこうと思います。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 10月 27日 令和4年度香川県圏域相談支援機能強化事業研修会 <遠藤>
- 10月 31日 令和4年度香川県ピアサポーター交流会 <遠藤>
- 11月 8日 大川圏域地域自立支援協議会 精神保健福祉部会 <遠藤>
令和4年11月度 第2週 地域拠点・中核拠点合同会議 <高橋>
- 11月 10日 令和4年度 第4回ピアサポート活動推進WG <福本>
- 11月 11日 高松圏域自立支援協議会 運営会議 <遠藤>
- 11月 17日 令和4年度 第8回高松圏域自立支援協議会相談支援部会 <遠藤・福本>
高松圏域自立支援協議会主催研修会「高松圏域における自立生活援助」 <遠藤・福本>
- 11月 21日 令和4年11月 地域包括支援センター職員研修会 高齢者分野と精神保健福祉分野の連携について <遠藤・松村>
- 11月 22日 令和4年度 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村・高橋>