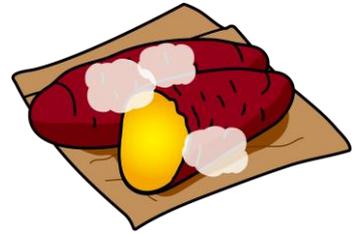




たるみの空から



～支援員室より～

少しづつ気温も下がり過ごしやすくなってきました。センターでは外での活動も少しずつ出来るようになってきました。この夏は新型コロナウイルスと共に、猛暑が続き熱中症に気を付けながら活動を行ってきました。新型コロナウイルスの第3波もいつ来るかわからず不安な毎日を過ごしている事と思います。また、これからはインフルエンザが流行してくる季節に入ってきます。手洗い、消毒を徹底しセンターで楽しく過ごせるように努めてまいります。

(副主任：榎岡 有紀子)

～活動日記～

今年は、世間も当センターもたくさんの行事が中止となっています。そんな中で少しでも“イベント感”を味わってもらえるようにと、つばさグループはレク活動に力を入れています。



7月は『つばリンピック』と題し、聖火リレーとサッカーボーリングで大盛り上がり！8月はえべっさんならぬ『つばっさん祭』で、ゲームやポップコーン屋台を！そして9月は、夏フェス『TSU・BA★ROCK (つばロック)』でした！ロックを聴きながら、手作りグッズでフォトジェニック写真を撮影し、みんなで夏の終わりを感しました。今後もどんな“イベント”が開催されるのか…お楽しみに🍁



かりんグループのお野菜の感想をいただきました♪



ナスとトマトとてもおいしかったです。

オクラはさっとゆでてモズクと混ぜて食べました。

水ナスを煮びたしにして食べました。みずみずしくて美味しかった。

オクラは刻んで納豆に入れて食べました。

大きめのオクラは肉巻きにして食べました。美味でした。

たくさんご購入いただきありがとうございました。

～栄養士より～

暑さもやわらぎ、随分過ごしやすい季節になりましたね(*^-^*)

ところで、先月号の「BMI」、計算して頂けましたか？18.5未満で痩せ判定の方、特に不調が無ければ大丈夫ですが、体重が減り続けている、フラフラする等症状のある方は早めに受診をおすすめします。逆に25.0以上で肥満判定の方、これをきっかけに食生活、生活習慣を見直してみましょ。特に、体重が増え続けている方は要注意です!!。これを放置しておくと、高度肥満に突入してしまいます。高度肥満で体重が増え続けている方はなおさらです。体重が増えるのは、消費カロリーより摂取カロリーが上回っているのが原因です。ですから、消費カロリーを増やす、摂取カロリーを減らす必要があります。まずは自分の食習慣、生活習慣を見直すことから始めてみましょ。記録することで見えてくることもあります。ほんの少しの気づき、改善で効果があらわれる事もあります。気になる方は、どうぞお声掛け下さい。

【発行】社会福祉法人 ヨハネ会

「神戸市立西部在宅障害者福祉センター内 神戸市立自立センターたるみ」

〒655-0006 神戸市垂水区本多聞7丁目2番3号 (078) 787-5708

「神戸市立自立センターたるみ分場」

〒655-0884 神戸市垂水区城が山2丁目2番3号 (078) 753-3099

発行責任者：師玉 幸彦