



たるみの空から



～新年のご挨拶～

明けましておめでとうございます。

昨年のご挨拶では、オリンピックイヤーを待ちわびる気持ちを書かせてもらいましたが、忌まわしい新型コロナウイルスの影響で、オリンピックはもちろんのこと、全ての活動や経済が大打撃を受ける一年となりました。自立センターたるみのご利用者、保護者の方々におかれましては感染予防対策に対し、度重なるご協力をお願いすることとなり、また、未だ何かとご不便をおかけしております。そのような中でも、変わらぬあたたかいご支援をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今年はどんな一年になるのでしょうか？昨年を思うと、予想するのは非常に難しいですよ。でも、想像することは誰にでもできます。明るい未来を想像しながら、少しずつでも前に進む自立センターたるみであるよう努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

(施設長：師玉 幸彦)

～新人職員の紹介～



12月より勤務させていただくことになりました、坂本正幸と申します。以前は特別養護老人ホームや障害者通所施設等で働いておりました。趣味は格闘技観戦と散歩です。

当センターではこれまでの経験を活かしつつ、一日も早く利用者の方と良い関係が築けるよう努めていきたいと思っております。これから精一杯頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

～活動日記～

ライラックグループでは令和3年1月30日～2月6日に原田の森ギャラリー本館2F 大展示室で行われる第4回こうべ障がい者芸術フェスタ「HUG+展2020」に作品を展示することになり、秋ごろから作品制作を行ってきました。切り絵や、習字、絵画等を6名がそれぞれの方法で思いを表現しました。どれも素晴らしい作品に仕上がっています。

少し遠い場所にはなりますが、ぜひ頑張った6名の作品を観に来て頂けると幸いです。



～栄養士より～

1日ごとに寒さが増しています。コロナウイルス感染拡大の中、インフルエンザ、ノロウイルス等感染症も流行する季節になりました。栄養バランスのとれた食事、睡眠、適度な運動で免疫力を高めましょう!!

理想的な食生活のポイントをまとめてみました。



① 1日3食、とれていますか？

食事時間は生活リズムに影響を及ぼします。出来るだけ決まった時間に食事をするのが理想です。

② 主食、主菜、副菜は揃っていますか？(量は個人差がありますので栄養士に相談下さい)

主食（ごはん、パン、麺類）

主菜（肉、魚、卵、大豆製品）→このうち1日3つはとりましょう。

肉類は脂身の少ない部位をおすすめします。

大豆製品は低脂肪高たんぱく、鉄分含有しています。

副菜（野菜、キノコ類、海草類、芋類）→食物繊維、ビタミン、ミネラルを含みます。

野菜は1日350g目安にしましょう。

牛乳、乳製品→カルシウム源です。牛乳コップ1杯(180～200ml)目安にしましょう。

果物→みかん2個程度を目安にしましょう。

③ 間食の取り過ぎに気をつけましょう。

④ 油脂の摂り過ぎに気をつけましょう。→ ドレッシング、マヨネーズも注意。

⑤ よくかんで食べましょう。

いかがでしょうか。まずは出来る事から少しずつ始めてみましょう。「継続は力なり」です。

【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