

一条短信

4月 予定表

『健康(けんこう)は人生(じんせい)を楽(たの)しむために大切(たいせつ)』
 全国手をつなぐ育成会連合会「ひとりだち」2021版より

- 楽(たの)しく暮(く)らすためには、体(からだ)や心(こころ)の健康(けんこう)が大切(たいせつ)です。もちろん、どんなに気(き)をつけても病気(びょうき)になることはあります。それでも、健康(けんこう)に気(き)をつけることは、楽(たの)しく生活(せいかつ)することにつながります。「いまが楽(たの)しければ、何(なに)をやってもいい」と思(おも)っている、健康(けんこう)ではなくなってしまうことがあります。たとえば、「食(た)べたいものだけを食(た)べる」「夜(よ)ふかしをする」これらのことは、そのときは楽(たの)しいかもしれませんが、でも、そのような生活(せいかつ)を続(つづ)けていると、体調(たいちょう)が悪(わる)くなくなることがあります。健康(けんこう)のためには、次(つぎ)のようなことが大切(たいせつ)です。
 - 栄養(えいよう)のある食(た)べ物(もの)をバランス(ばらんず)よく食べる
 - よく寝(ね)る


このほか、健康診断(けんこうしんだん)をきちんと受(う)けることや、体調(たいちょう)がおかしいと感(かん)じたら病院(びょういん)に行(い)くことも大切(たいせつ)です。
 自分(じぶん)が健康(けんこう)なときは、健康(けんこう)の大切(たいせつ)さには、なかなか気(き)づきません。でも、病気(びょうき)になると、「やっぱり健康(けんこう)がいい」と思(おも)います。「もっと気(き)をつけなければよかった」と後悔(こうかい)しないように、ふだんから健康(けんこう)に気(き)をつけましょう。

- ☑ ポイント(ポイント)
- たのしく生活(せいかつ)するために健康(けんこう)は大切(たいせつ)
- 健康(けんこう)のためには、栄養(えいよう)のある食(た)べ物(もの)や運動(うんどう)などが必要(ひつよう)
- 健康(けんこう)の大切(たいせつ)さは、健康(けんこう)なときには気(き)づきにくい

次回(じかい)に続(つづ)きます (文責 尾形)

4月	利用者行事	その他関連行事	誕生日
1	水 新年度開始	月初めの打ち合わせ	
2	木		
3	金		佐藤祥
4	土 クラブ活動		
5	日		小笠原
6	月 測定開始		
7	火 工賃支給日	GHかみゆのかわ連絡会議	
8	水		
9	木	セク-連携会議	町屋
10	金	GH一条連絡会議	小柄
11	土 閉所日		
12	日		
13	月	GHかえで連絡会議	渡辺裕
14	火	GHにしあさひおか連絡会議	
15	水 誕生会	GHときとろ連絡会議	
16	木	職員会議	
17	金		
18	土 閉所日		
19	日		神
20	月	GHゆのかわ連絡会議	
21	火	新任職員研修	山藤 久保内
22	水		
23	木	職員研修	
24	金 選択メニュー	運営会議	
25	土 閉所日		黒島 田ノ岡 高野光
26	日		
27	月		穀藏 橋
28	火		棚池
29	水 閉所日(昭和の日)		
30	木		瀬川

こんだてよといひょう 献立予定表

月	火	水	木	金	土(クラブ活動)
		1 肉うどん 白菜ごま和え 一口いなり シヨア	2 ごはん みそ汁 ジャージャーソウメン きゅうり胡瓜とひじきのごまサラダ	3 シーフードカレー スープ レタスとチーズのサラダ くだもの果物	4 チャーハン ぎょうざスープ いんげんとささみの和え物
6 ごはん みそ汁 アジフライ 高野豆腐の煮物	7 ごはん みそ汁 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜の塩昆布和え	8 ごはん 中華スープ 肉団子のカレーあん もやしのナムル	9 食パン パンプキンポタージュ チキンソテー アスパラとエリンギのソテー	10 ごはん みそ汁 鯖の照り焼き コンソメ煮 元氣ヨーグルト	11 閉所日
13 ごはん みそ汁 豚肉のマスタード焼き ブロッコリーとツナの和え物	14 黒糖パン チキンピカタ 和風スパゲティ ミルクコーヒー	15 ★誕生会☆ 五自ごはん みそ汁 鯖の竜田揚げ 胡瓜とわかめの酢の物	16 豚とん丼 みそ汁 ピーナツ和え ラフランスゼリー	17 ごはん スープ チンジャオオロス 中華風和え物	18 閉所日
20 ごはん みそ汁 ハムカツとイカリソウフライ盛り きんぴらごぼう	21 ごはん みそ汁 中華風卵焼き 小松菜と豚肉の炒め物	22 醤油ラーメン 小エビの一口お好み焼き くだもの果物	23 食パン スープ たらのカレームニエル さつまいもサラダ	24 ▽選択メニュー 鶏の生姜みそ焼き 761 または ホッケのかば焼き 698 ごはん みそ汁 いんげん炒め煮	25 閉所日
27 ごはん みそ汁 豚肉の塩炒め マカロニごまサラダ	28 バターロール 牛肉コロケ ウィンナーソテー ホットミルク	29 閉所日 (昭和の日)	30 ぎゅうどん丼 みそ汁 白菜のおかか和え ピーチゼリー		

お知らせ

- 新任職員～ ワークセンター一条：** 鈴木 遥斗 (4.1付)
 ワークセンター一条： 長内 絆 (4.1付)
 ワークセンター一条： 鍵谷 百加 (4.1付)
 相談支援事業所一条： 松崎 幸子 (4.6付)

- 事業所異動～ グループホーム一条 → ワークス一条**
 澤口 雅宏
グループホーム一条 → ワークス一条
 赤川 万希子
ふおゆう → ワークス一条
 小田島 有香
ふおゆう → ワークス一条
 小館 美佳
ワークス一条 → ワークセンター一条
 田村 貴志


- 兼任～ 伏見 友紀子 ⇒ ワークセンター一条 兼 グループホーム一条**
 菅原 文香 ⇒ ワークセンター一条 兼 ワークス一条

- 退職職員～ ワークセンター一条：** 佐藤 茂基 (3.31付)
 ワークセンター一条： 中本 郁子 (3.31付)
 ワークセンター一条： 山本 咲子 (3.31付)
 ワークス一条： 磯田 茂子 (3.31付)
 ふおゆう： 工藤 由美子 (3.31付)
 ふおゆう： 高橋 澄子 (3.31付)
 ふおゆう： 齋藤 千秋 (3.31付)
 相談支援事業所一条： 長谷川 隆明 (4.30付)

退職された職員におかれましては、これまでありがとうございました。
 新任の職員におかれましては、これからよろしくお祈りいたします。

北村元希さん、ライブアート開催!

世界自閉症啓発デーに合わせて、4月5日13時以降、ワークセンター一条の北村元希さんがCaféいちのガラス窓を使ってライブアートを開催します。北村さんの作品をライブで鑑賞できるまたとない機会です。多数のご来店をお待ちしております!



★誕生会のおやつ★
 チーズ蒸しパン クリームコンフェ
 最中 トマトフルーツ