

Live Voice

ここから見えるよ→

【らいぶ ぼいす】



LiveHP URL



毎日、暑いが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

写真の中に大きな虹が見えますか？夕立の後、端から端までの大きな虹がかかりました。途切れることのない大きな虹に感動して、思わず車をとめて写真におさめました。感動は誰かに伝えたくりますね。自宅に帰って家族に伝え、職場で同僚に伝え、友人に写真を送り伝えました。「この感動を伝えたい！」「聞いて！」、そんな時は、ぜひ、当施設にお越し下さい。感動を分かち合いましょ。いつでもお待ちしております。

■ 『園芸』 野菜の収穫

ワイワイ創造館では利用者さんと一緒に野菜を作っています。春はタマネギ、人参がたくさん採れました。あまり園芸作業の経験が無い利用者さんも、畑の土作りや種からの苗作り、苗の植え付けなど、スタッフと一緒に興味深く学びながら作業しています。

収穫した野菜は厨房で施設のお昼ご飯として提供したり、袋詰めをして喫茶コーナーでの販売も行っています。販売用に袋詰めをする作業では、野菜を傷めないように丁寧に扱う事がとても大切です。

このように日々園芸作業に触れることで「家でもいろんな野菜がつかれるかも！作りたい！」と、利用者さんが野菜作りを日常生活に取り入れられるように、楽しみながら取り組んでいます。



◎ 変わった野菜?! 『わさび菜』

畑ではナスや人参などのいつも家庭で使う野菜の他に、少し珍しい野菜も育てています。



今回紹介するのは『わさび菜』！ その名の通りわさびのような香りと辛味が特徴で、若いわさび菜なら生のままサラダにしたり、サッと湯がいて「めんつゆ」と「白ごま」で和えたら、程よく辛味がやわらいで、とっても美味しい『わさび菜のゴマ和え』の出来上がりです♪ ワイワイ弁当にも出ししているメニューで、利用者さんからも好評で、一押しの一品です。



そして、わさび菜の辛み成分である《アリルイソチオシアネート》という物質には抗菌・抗カビ・食欲増進作用があり、暑さで食欲がなくなる今の季節にピッタリな野菜なんです！

プランターで簡単に育てる事ができるので、今年の家庭菜園に採用してみたいはいかがでしょうか？

(KURO)

■ 移行支援利用者 Mさんのコメント

「この6月から就労移行支援を利用することになりました。2年以内の就職を目指しています。お店での品出しや、接客業務に就きたいと思っています。そのために、移行支援を利用しているあいだは、体力づくりに励んだり、仕事の可能性を広げるために多くの作業を体験したりしたいです。あと、その場に応じた行動ができるように適応力も身につけたいです。一般就労にむけてがんばります。」

支援者より：利用開始から1か月が経ちますが、前向きに取り組まれておりうれしく思います。望む職に就けるよう支援していきますのでよろしくお願いします。(YOSHI)

■ 居室の大掃除

春と秋の二回、利用者さんの居室の大掃除を行っています。ふだんの掃除では手の回っていない窓や換気扇などをきれいにしていきます。もちろんスタッフもお手伝いします。ピカピカになった部屋は、本当に気持ちの良いものです。利用者さんにも笑みがこぼれていました。単にきれいになったというだけでなく、大掃除をやり遂げた達成感や充実感を感じているようです。部屋も心も大満足。大掃除を終えた居室を見て思ったことです。

(SAKU)



■ ラジオ体操

私たちは誰しも歳をとれば誰でも筋力が衰えてきます。身体を動かすのもおっくうになり、筋力の低下にますます拍車がかかります。でも、ご存じでしょうか？筋肉は意識して使うようにすれば、ある程度の筋力や柔軟性を取り戻すことができるのだそうです。また、筋肉を使うことで次のような効果も期待できます。ストレスがたまりにくい、免疫力が低下しにくい、内臓の働きが活発になって食欲が増すなど。筋肉は脳の指令によって動くので、筋肉を刺激する習慣は、脳の働きを活性化してくれるのです。

そこでお薦めなのが、「ラジオ体操」です。ホームでも毎日、朝の会の始めに実施しています。ラジオ体操の音楽を流して、スタッフの動きを手本に、皆さん一斉に体を動かしています。椅子に座ったまま行う人もいます。さらにその時々で、足のばしの動きなどを加えることもあります。きっちりやる人もいればなんとなくやる人もいて、人それぞれではありますが、一番大切なのは毎日の継続だと思いつけています。皆さんも、ラジオ体操を毎日の習慣として、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？ラジオ体操は、有酸素運動、ストレッチ、筋トレをまとめてできる優れたトレーニングなのです。

(FUSHI)

「たぐちひさと」さんの言葉です。自分の心を見つめる事はとても大切なことです。今の自分自身の現状を受け止め、これからできることを一つ一つ考え実践していきましょう。

(JAGUAR)



自分を見失わないように
勘違いをして
長いようで短いのが人生
早いようで遅いのが決断
辛いようで甘いのが自評
薄いようで厚いのが化粧
深いようで浅いのが知識
低いようで高いのがプライド
広いようで狭いのが視野
少ないようで多いのが可能性

■ 自分を

見失わないために

ウォーキング & スイーツ

活動の様子

園芸の日



先日、以前より気になっていたイチゴのスイーツのお店に行ってきた。ウォーキングがメインなのか、食べるのがメインなのか…。それはさておき、道中はとてものどかで、楽しく話しながら歩きました。お店では、アイスクリーム、スムージー、パフェなどなど。どれも美味しそうでなかなか決められませんでした。



この夏、窓辺に朝顔のカーテンを作ることになりました。窓の上までとどく大きなカーテンができれば良いなと思っています。そして、利用者さんも自分の朝顔を育てようと、植木鉢に種を植えました。4、5日すると小さな芽が出て、かわいい双葉になりました。今、ぐんぐん大きくなっています。花が咲くのはいつでしょう。とても楽しみにしています。



2026年7月 地域活動支援センター行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30 ~ 15:00 学習会のため閉所	2 自主活動	3 13:30 椅子座禅	4 10:30 作品作り
5	6 10:30 書楽会	7 たなばた 10:30 川柳作り	8 13:30 ヨガ	9 13:30 座談会	10 10:30 園芸の日	11 13:30 卓球
12	13 13:30 歌を歌おう	14 13:30 看護師による 健康講座	15 12:30 ウォーキング & 下校サポート	16 13:30 なかまの会	17 13:30 カレンダー作り	18 13:30 学びの会 「自分を知らう」
19	20 13:30 ダンスの先生による エクササイズ	21 13:30 ウォーキング & 清掃活動	22 13:30 スクラッチアート	23 13:30 合唱クラブ	24 13:30 園芸の日	25 13:30 おはなしの会
26	27 10:30 絵手紙クラブ	28 13:30 SST	29 13:30 理学療法士による 健康体操	30 14:00 登録者ミーティング	31	

■ なかまの会 ♪ 16日(木)13:30
久しぶりに「なかまの会」を開きます。しばらくライブに行っていない、あの人はどうしてるかな、そう思ったなら、ぜひ、この機会に来て下さい。話すことがいろいろたくさんありそうです。



■ 「こころの健康展」参加者募集中です!!

こころの健康展に向けて、絵や手芸、詩など自分に合った表現方法で作品を作っています。まだまだ参加者募集中です。楽しく作品作りをしませんか。

<発行元> 医療法人社団 以和貴会 ライブサポートセンター 〒761-8047 香川県高松市岡本町字上新開60-1
 ○地域活動支援センター I 型・指定(委託)相談支援事業所ライブサポートセンター Tel : 087-815-7877
 ○就労継続支援(B型)事業所・就労移行支援事業所フワイイ創造館 Tel : 087-815-7872
 ○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来 Tel : 087-815-7873
 ○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来式番館 高松市香川町大野835-1 Tel : 087-815-6676

