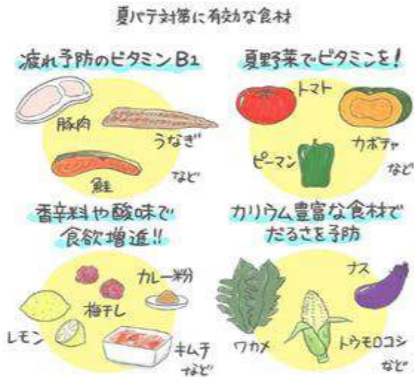




暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑い日が続いており、夏の疲れが出ている方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は夏の疲れに効果的な生活習慣と食べ物をご紹介します。

☆夏バテを防ぐ7つの対策

- ①生活リズムを整える
- ②冷房で身体を冷やさない
- ③入浴時は湯船に浸かる
- ④睡眠をしっかり取る
- ⑤適度に運動する
- ⑥こまめに水分補給をする
- ⑦栄養バランスの良い食事を摂る



お知らせ

10月より後期モニタリングが始まります。ご自宅や学園での状況報告に合わせ、支援内容や学園への要望、困り事他、利用者様のニーズにしっかり対応していきたいと思っておりますので、何でもお気軽にお伝えください。

おもしろ豆知識 虫の声と日本文化



古来より日本人は、コオロギの声で秋を感じホタルの光に郷愁をおぼえ、セミの鳴き声を種類別に分けてきました。しかし、こうした感性は世界的にはとても珍しく、誇るべき日本人の感性です。また、スズムシの「リーンリーン」やマツムシの「チンチロリン」などの虫の声を文字で表記する国も他には見られません。特に欧米人は虫の鳴き声を雑音としてとらえ、虫の声を認識しても季節を感じる事はないようです。さらに、昆虫に関して日本ほど細かく分類していない事もあり、秋に虫が鳴いてもそれがどの虫であるか意識しません。



新任職員紹介

4月下旬より明幸学園で働かせていただいております、古賀めぐみと申します。支援員というお仕事を通して皆様と楽しい日々を過ごせればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

職員移動

めいこうワークセンターより生活介護棟に移動となりました宮崎麻衣です。
● よろしくお願いたします！

その他

9月に防犯教室を行いました。日常生活において、どういう場所が危険なのかを知る事で、安全安心に生活できるようみんなで確認しました。

障害福祉サービス事業所

明幸学園

生活介護事業・就労継続支援B型事業

日中一時支援事業

〒822-0002 直方市大字頓野字畑辻368番地1

Tel 0949-28-0530 Fax 0949-28-0545

HP:<http://www.yuai-kai.net/>

MAIL:meikou@leaf.ocn.ne.jp

今年は様々なスポーツのワールドカップで日本中が盛り上がっていますね。スポーツの秋、観戦だけではなく身体を動かしてみたいかなるこの頃です。

※当該報誌における個人の名前及び写真の掲載については、個人情報保護法により本人及びその保護者の了解のもとに掲載しています。

明幸タイムズ Vol.17

4月 バーベキュー
美味しいお肉をお腹いっぱい食べました◎



皆と食べるお肉はとってもおいしくて自然と笑顔がこぼれます！

5月 体づくり
勝盛公園をみんなでウォーキングをして暑い夏に向けて体づくりをしました！



8月 映画鑑賞
各班にて音楽や映画を楽しみました



9月 フラワーアレンジメント
思い思いの素敵なアレンジが出来て



招待行事

野球観戦

7月17日(月) 福岡PayPayドーム ソフトバンク対オリックスの試合を観戦してきました！この日は鷹の祭典だった為、頂いたおそろいのユニフォームを着てみんなで応援しました。



7月 アクアドーム制作

キラキラ光るアクアドームを作りました！



余暇活動

5月 ボウリング

5月3日(祝) 小嶺シティーボウルに行ってきました。ストライクやスベアなどが出る度にみんなで盛り上がりました！お昼はさんぞくやで美味しい定食をお腹いっぱい食べました。



8月 お買い物

8月11日(金) 直方イオンに、お買い物に行ってきました。沢山歩いて、お腹もペコペコ。昼食は、うるちやで定食を食べました。



セレクト活動

7月30日のセレクト活動では、福智町図書館とDVD鑑賞の中から希望を聞き、それぞれに楽しんで活動していました！



全体レクレーション

7月21日(金) 八幡東区・スペースラポ

北九州市のスペースラポに行ってきました。館内の展示物を眺めたり、触れたりして楽しく遊びました。プラネタリウムでは、綺麗な星空を観察しました。



プラネタリウムにも行きました！



生活介護

普段の生活介護での作業や活動の様子です。
みんな、生き生き過ごしています。



1班

今年はたくさんおでかけをしました。



2班

野菜の袋詰め作業の他にも、ミラーマットの清掃や自動車部品のシール貼りなど色々な作業に取り組んでいます。出来なかったことが、出来るようになった時の喜びを大切に、毎日作業を頑張っています。



作業中の様子

全集中

