

# ワークアップだより 2011年 5月号

発行/NPO 法人中途障害者地域活動センター

ワークアップ港南



## お花見

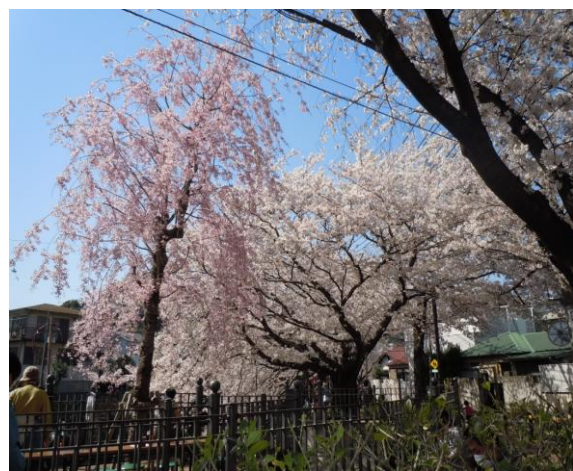
4月5日にワークアップ港南のメンバーで日ノ出町にある野毛山動物園に行きました。当日は京急日ノ出町駅で降り、急な上がり坂を20分程上がり切った所に入園門がありました。私は初めて行ったのですが何と入場料は無料でした。

中に入ると多くの動物がいてマントヒヒ、サル、クマ、キリン、ライオン、ジャガー、レッサーパンダや各種の鳥もたくさんいました。

しかしライオンは寝ていました。今度は起きているライオンを見たいです。天気も良く晴れていたのですが皆動物が気になり、お花見どころではありませんでした。しかし中に入ったさくらの木は8分咲きでとても綺麗でした。

帰りはバス組、電車組、散策組に分かれて解散となりました。

4月7日には、メンバー会議のあと余った時間に、近くの戦没者慰霊堂に行きました。ここも8分咲きというところでしたが、小高い丘に立つ慰霊堂の穏かなたたずまいの中で気持ち良い一時を過ごすことができました。 ( 佐藤 )



## 節分

2月4日（金）に一日遅れた節分を行いました。

当日は、朝一番から鬼役に職員の田代さんがふんし、皆思いっきり豆を投げていました。外には近隣の迷惑を考え少なめに、室内には思いっきり大量になげていました。（後の掃除が大変だったかな。職員さんありがとうございました）

鬼役の田代さんも鬼になりきって両手を挙げて逃げていました。皆、歳の数まで食べるとお腹を壊しそうだったのでほどほどでやめておきました。

午後になって皆で恵方巻を美味しくいただきました。皆、南南東の方角を向きながら、何か福が来ることを期待しながら食べました。一日遅れの節分でしたが、福がくるのを心待ちにして楽しく賑やかに終わりました。（佐藤）



## 歯科講習

講師は、タナベ歯科クリニック田辺先生と三原歯科衛生士。

口の機能を維持するには、顔の筋肉を動かして口をもぐもぐさせて、あごを動かして歯を上下に擦り合わせて、食べ物を細かくくだき、すりつぶし、唾液と混ぜて消化しやすい状態にもっていけるのが、とても重要なことだそうです。

口の中は37℃で、細菌が繁殖しやすく、300～400種の細菌がいるそうです。

歯ブラシは、力をかけずに時間をかけて歯磨きすれば、汚れはかなり取れるようです。

少なくとも半年に1回は検診を受けたいものです。（保坂）



## ひな祭り&料理

ひな祭りを二日後に控えた3月1日料理教室を行いました。  
全員で分担しながら、ちらし寿しとお吸い物を作りお昼に美味しくいただき、午後は童心に返って折り紙でひな人形を作り各自家に持ち帰り、おやつには、ひなあられに甘酒と、季節行事を満喫した一日でした。



## 合同スポーツ大会

1月25日西区藤棚スポーツセンターで西区の「みらい工房西」の皆さんと一緒にボッチャを楽しみました。

みらい工房のボランティアの方に作っていただいたとん汁をごちそうになり昼食を食べながら交流を深めた後、みらい工房とワークアップのメンバーの混成チームに分かれて、ボッチャで楽しく身体を動かしました。

みらい工房の皆様には会場準備から当日の運営までお世話いただき、大変ありがとうございました。これからも交流していきたいと思ひます。(森田)



## 新規加入者紹介

### 1. 齋藤祐一 さん

5歳の女の子のパパで～す。  
趣味は料理と筋トレです。  
宜しくおねがいしま～す。



### 2. 桑名信男 さん

私は1年半前に55才で脳梗塞で倒れ、障害は左片麻痺です。  
住所は日野南で妻、息子2人、母の5人家族で、趣味は社交ダンス、釣り、旅行、カラオケ等です。

### 3. 金井建二 さん

リハビリ教室を一年間体験して、4月からワークアップ港南に毎週2日の予定で通っています。他の日は新横浜のラポールにリハビリに行っています。(2回/週)

趣味は家庭菜園です。去年は初めてゴマを育ててみましたが、思ったより大量に採れたと思っていますので今年も作りたいと考えています。今年新たにピーナッツ作りにも挑戦したいと思っています。ワークでは小物入れを主に作成しています。

## 編集後記

東関東大震災で被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。

待ち望んでいた桜もあっという間に散り、新緑の季節となりました。3月11日の大震災からも余震が多く、不安な日が続いています。日ごろから不意の災害に備えて心の準備をしておきたいです。

