

# ワークアップだより 2011年 9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

横浜市港南区大久保 1-14-11 エルシャルム上大岡 101

TEL 045-845-0409 FAX 045-845-0551



### バスハイク(東京ドイツ村)

5月13日(金)、天候に恵まれる中、海ほたるで休憩後、一路オークラアカデミアホテルで昼食(魚料理とバイキング)をとり、満腹になった後、30分程で東京ドイツ村に着きました。広大すぎて見学する所を決めて見て歩き、ポピーとバラ園ではバラが満開でなかったので残念でしたが、その中の一輪のバラの香りがとても良かったです。フードショップで買物をしながら休憩後、芝生広場でしばし村の風景を堪能し、バスで帰路につきました。(小林敏子)



## お茶会

5月18日に毎年恒例のお茶会がありました。

本望先生とお二人の先生に来ていただき、美味しい抹茶とお菓子をいただきました。

お菓子はアジサイの煉り切りで、初夏を思わせるものでした。飾られたお庭の花もかわいくお茶の器にも干支が入っていて、自分の干支の器でいただくお茶は格別に美味しかったです。次回は11月に行いますので、楽しみにしています。(小玉)



## 料理教室

6月23日お好み焼きと焼きそば作りを行いました。みんなで分担して材料の下準備をしましたが、私にできることが少なかったため焼きそばを焼きました。立ち姿勢では辛かったので椅子に掛けてやってみたら、思いのほか楽にできたので、自宅でも少し料理してみたいと思います。味付けも職員の指導で薄味にしましたが美味しくいただくことができました。

皆さんも自宅でも薄味に慣れ、塩分摂取量に注意するとともにカロリーの採りすぎにも注意する習慣を身に着けましょう。(森田)





## 外出訓練

6月14日に外出訓練で山下公園にいきました。  
上大岡から地下鉄で関内まで行き、横浜スタジアムを通り、大栈橋の横を通って山下公園にたどり着きました。  
山下公園で一休み。職員の方が冷たいお茶を買ってきてくださり、美味しくいただきました。写真を撮ったり、おしゃべりをして楽しく過ごしました。  
それから、中華街を通り抜け(途中でお土産を買う人もいました)、また横浜スタジアムの横にあった公園でちょっと休息をとり、関内駅へと向かいました。  
関内からまた地下鉄で上大岡に戻ってきました。  
いつも行く所でしたが、みんなと行くとまた違った感じで、とても楽しい一日でした。  
(佐藤)

## 七夕

7月7日、今年の七夕かざりは今までと比べ、竹、かざり共に立派な作品が出来、また短冊の内容や願い事もまじめに真剣に書かれていて願いに少しでも近づけるようお願いしたい。(野元)



理事長、立派な竹をありがとうございました。  
また来年もよろしく願いいたします。

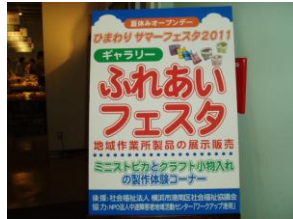
## 絵手紙教室

7月14日に絵手紙教室がリハビリ教室に参加の皆様と合同で14名が参加して行いました。約1年振りの教室で楽しく過ごしました。  
最初はブラブラ筆で縦線を描く練習。次は横線、渦巻き線を筆で描く練習をした後、絵葉書に絵の具を使って書きました。  
平均2枚/人を書きましたが、多い人で6枚描いた人もいました。最後にボードに掲示して先生の寸評を頂きました。  
「“下手でいい”、“下手がいい”」の先生の言葉で気持ちが楽になりました。(金井)



## ひまわりフェスタ

8月20日にひまわりの郷で開催された「ひまわりフェスタ」に出店しました。昨年に引き続き、「クラフト」と「ストピカ」の製作体験コーナーを担当しました。合計50名の方に参加していただきました。ありがとうございました。



### クラフト

幼児～年配まで幅広く参加者の方が来場され、満足のいく出来栄えで盛況のうちに終了し、大変良かったです。(小林敏子)

### ストピカ

メンバー4人で担当、女の子さんとお母さん親子連れが多かった。最後の組み込みで模様ができることに喜んでいただいていたのが印象的でした。組み込んだ後の回りの仕上げを担当の職員とボランティアさんに手伝ってもらいました。

(森田)



## 編集後記

7、8月には日限山納涼祭にも出品し、販売していただきました。

民生委員さんありがとうございました！！

今年は晴れの日が猛暑、ゲリラ豪雨や台風もあり、体調も崩しやすいので、注意してください。

(編集委員 小玉、佐藤、伊澤、森田)