

QSK

2024年 夏

No. 198

福岡あけぼの会便り



菜種梅雨とにっこり雲 ステップアップⅢ型 ペンネーム：みーる

特集

暑さをふきとばす
熱中症対策

事業所通信
それでも歩こう～多機能型ステップアップ
家族会便り
後援会コーナー
ともに明日へ ～ みぎわ工房

<あけぼの会便り発行時期>

新春	1月上旬
春	3月上旬
初夏	5月上旬
夏	7月上旬
秋	9月上旬
冬	11月上旬

印刷・折り込み作業は利用者さんと職員、共同で行っております。発行時期が若干変更になる場合があります。ご了承ください。

特集 暑さをふきとばす熱中症対策

熱中症対策

みなさん色々な方法で熱中症対策されています！！
熱中症を防ぐため、熱中症とはどういうものなのかを学び、対策をしっかりと身につけておきたいです！！

- 水分補給ですかね。お茶とかコーヒーとかカフェインじゃなくて清涼飲料水。でもそれも取りすぎないようにが大事ですね。
- なんちゅう先生か忘れたけど、『暑い夏にはちよっ……とだけ熱いお茶を飲むといいんです』って言われました。本当かどうか知らんけど。
- やっぱり夏はアクエリアスが美味しい。
- 水分補給は大切。お茶をよく飲むよ。
- 冷たい物を摂り過ぎない。

- 1日3食食べる。
- 1日1回みそ汁を飲む。
- 塩分が大切！
- 夏バテしないようにご飯をいっぱい食べる、特に麺類。
- 夏は麺類が食べたくなる・体力をつけることが大切。

- 帽子かぶるとかですかね。
- 焼け止め塗ったり？
- 本当に暑い時は冷えピタを貼っている。
- 俺は熱中症になったことがない。日頃から体を動かしたりして汗をかく練習をしないとかなかん。あと首の周りを冷やしたり、日陰に入らないかん。水分もこまめに。のどが渇く前に。あとたまに塩分を摂る。
- クーラーは電気代が高くなるから、扇風機と保冷剤を使って涼しくしてるよ。
- 夏は暑いからあまり外にでない、家にいることがおおくなる。
- 小さい頃はよく川に泳ぎに行ってた、冷たくて気持ち良かった。
- クーラーをずっとつけてしまう。
- 枕元にペットボトルを置いとるね。



- なるべく薄い物を着るように心がける。
- 沢山水分摂ってエアコン25℃にして、テレビやYouTube 観て映画を観て、ベッドで横になってお菓子を食べてと良いです。
- ダンスで暑さを吹き飛ばしたいです。
- 朝シャワー浴びて、汗かいて着替えて再びシャワーを浴びる。汗かいてTシャツを3枚着替えると良い！
- 毎年、塩タブレットを食べたり、水分を摂ったり、ケチらず冷房を入れたりしていますがやはりへばります(笑)。どうしたらいいのだろう？(笑)
- 毎日暑いです。エアコンつけて涼しくしましょ。



鯖缶とトマトのさっぱりそうめん

○材料

そうめん：1人前 サバの水煮缶：1/2缶 トマト：1/2個 大葉：1枚

麺つゆ：適量

○仕込み

サバの水煮缶・・・水気を取っておく トマト・・・小さめの角切り 大葉・・・千切り

○作り方

1. 水気が取れたサバをフォークで荒めに潰す。
2. そうめんを茹でお皿に盛り付ける。
3. 盛り付けたそうめんの上にサバとトマトのをせ、麺つゆをお好みの量かける。
4. 仕上げに、千切りした大葉を散らす。

オクラと玉ねぎのからし和え

★材料：オクラ1～2袋、玉ねぎ1玉

◎たれ：めんつゆ：大さじ1、水：大さじ1、かつおだし：小さじ1、からし：大さじ1

★作り方

①オクラのヘタを取る。②オクラを2分茹でる。③茹でたオクラを半分に切る。

④玉ねぎをスライス。⑤たれで和えて出来上がり！

※オクラにはピーマンの3倍のビタミンB1が含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待されるらしいですよ！

意識して摂りたい食事や飲み物

こまめな水分補給が重要ですが、水分補給は必ずしも飲み物からだけでなく良いのです。夏野菜、トマトやナス、キュウリなどは水分をたくさん含んでいるのでほてった体を冷やしてくれる効果があります。また、スイカは9割が水分ですが、糖質も含んでいるので冷やして少し塩をかけて食べることで、汗で失われたエネルギーの補給にぴったりです。

「夏に意識して摂りたい食べ物」

○ビタミンB群

疲労回復に効果的。豚肉、マグロ、カツオ、ウナギなどに含まれる。

○たんぱく質

不足するとスタミナ切れや疲れやすくなったりします。

○塩分・ミネラル

汗と一緒に排出してしまう塩分やミネラル。水だけでなく、麦茶やスポーツドリンクで補給しましょう。しかし、スポーツドリンクなどの甘い飲み物の飲み過ぎには注意しましょう。

○旬の野菜

夏野菜には体の熱を冷ます作用があります。汗をかいて失われたミネラルを補給する事にも最適です。

★今年の夏は、水分補給や食べ物にも意識して熱中症対策していきましょう★

冷やしラーメン

暑くなると「冷やしラーメン」を作ります。袋ラーメンなら何でも良いです。

★作り方

①沸とうしたお湯に麺を入れ、3分茹でます。

②お湯をきり、皿に麺を入れます。

③椀に粉末とオイルを入れ、180ml程のお湯で溶き、麺をつけて食べます。

氷は入れない方が良いでしょう。

夏でもインスタントラーメンがさっぱりと食べられるのでおすすめです

♥ 事業所通信 ♥

しののめ

2024年5月3日、博多どんたく港まつりがあり、しののめも城南区役所前で出店し、唐揚げとサターアンダギーを販売しました。去年はなかなか売れませんでしたでしたが、今年はぞくぞくとお客さんが入り、見事に完売！去年よりも多く売れました。お客さんから「去年買っておいしかったから」との声もいただき、メンバーも暑い中一生懸命、唐揚げとサターアンダギーを揚げ「いらっしやいませ」「唐揚げがあります！」「サターアンダギーもあります！」と呼び込みを頑張りました。



しののめプラス

しののめプラスでは、4月29日糸島へいちご狩りに行きました。出発時に降っていた雨も、いちご狩りが始まるころには晴れ間が見えてきました。「これ美味しいね」「これは少し酸っぱいかな？」「こっちの方が甘いよ！」と話しながら、いちご狩りを楽しみました。メンバーさんの中には、食べ終えたいちごのヘタを入れる紙コップがいっぱいになる方もいました。



いちご狩りのあとはレストランでランチをいただきました。新鮮な野菜のサラダビュッフェは、5回おかわりする方もいました。空はすっかり晴れて、糸島富士と呼ばれる可也山が一望できました。



普段は、一生懸命作業をされているメンバーの皆さん、新緑の景色が見られて気分転換が出来たと、笑顔を見せてくださいました。今後も楽しいイベントを企画して、メンバーさん同士やスタッフとのコミュニケーションを深める機会になればと思います。

みらい

お菓子部門では、暑くなるこれからの季節に向けて「夏のお菓子」の発売を開始しました。

1つ目は「レモンのパウンドケーキ」です。シンプルなパウンド生地、生のレモン果汁を使用しフレッシュなレモンの香りがする、爽やかなパウンドケーキです。

2つ目は「レモンサブレ」です。バターをたっぷりとした濃厚な生地に、さっぱりなレモンが香る夏にぴったりな商品です。

みらい「SHOP」にて販売しておりますので、ぜひお越しください！



レモンパウンド：250



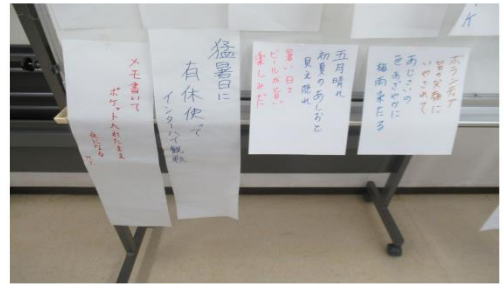
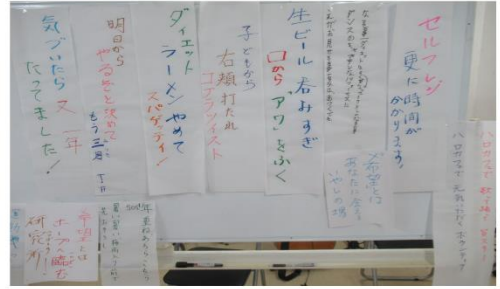
レモンサブレ：180円

心の春希望

毎度、毎度の表現塾です。今回も先生に来ていただき、皆で川柳を作りました。今回はうさぎの耳さんというボランティア団体もご参加いただき、いつも以上に多く作品が出来上がりました。

「信号待ち 日焼けさける かげ探し」や「『希望』とは あなたに 会える 癒しの場」と、ほっこりする作品もあり。その他、「メモ書いて ポケット入れたまま 夜になる」や「ダイエット ラーメン やめて スパゲッティ」から「セルフレジ 更に時間が かかります」などサラリーマン川柳並みの爆笑作品まで出揃いました。

今回も楽しませていただきありがとうございました！



多機能型ステップアップ

6月1日休日開所のイベントで、粕屋南部消防本部の防災センター（志免町）に行ってきました。地震、洪水、消火体験ができ消防署の活動や設備について知ることができました。「消防車の中をみることはあまりできないので見れてよかった。地震体験は2度目だったけど、今回は安全ベルトがついていて安心した。いい勉強になった。」「志免に過去こんなに水がたまったことがあるのは知らなかった、洪水の時には長靴は水が入ったら重くなるから、運動靴の方が良いと聞いて意外だった」等の感想があがりました。

もしもの災害時に命を守れるよう、日頃から防災意識を持つことが大事だと感じました。



トライアングル

4月13日開所日にトランプや脳トレ問題に励んだあと、「町中華の定番メニュー”皿うどん”」を頂きました。お肉たっぷりの、優しい味でお代わり続出でした！！



皿うどん、パンパンジーサラダ、中華スープなどボリュームたっぷりでした(*^-^*)



クロスワードパズルも行いました☆



中華の鉄人！？島田シェフ

久しぶりのトランプゲームは楽しかったですね！

それでも歩こう

「シン・作業アイテム」

連載コラム No. 44

ステップアップB型内職作業では、現在9つの業者さんから50種類以上の作業をいただいております。作業によっては資材が大きく、テーブルを広く使うため、立って作業することがあります。立ち作業テーブルもありますが、2台と数が限られていました。通常のテーブルでも作業は可能ですが、メンバーさんの身長によっては前傾姿勢で作業することになり、長期的に見て腰への負担が懸念されました。そこでR6年度から折り畳み式の卓上作業台を6台導入しました。6～40cmの範囲で昇降し、無理のない姿勢で作業することが可能になり、メンバーさんの間でも徐々に利用頻度が高まり、評判は上々のようです。2台を並べて使用することもでき、作業の生産性が上がりました。R6年度は作業環境の整備にもさらに取り組んでいきます。

多機能型ステップアップ



家族会便り



今年度も『家族による家族学習会』を開催します！

すずめのお宿家族会・公益社団法人全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）共催



2024年度家族による家族学習会



講演予定：福岡市精神保健福祉センター

『すずめのお宿家族会』は、統合失調症などの精神疾患を持つ方を家族に持つ人の家族会です。初めてこの病気に出会った戸惑いと絶望感は、体験した人にしかわからない辛いものがあります。家族会に集う私たちも、かつてはひどい混乱の中にもありました。でも、同じような体験をした者同士が出会い、語り合いながら、何よりも辛い思いをしている本人を支えるため、また自分自身が楽しく生きるために、活動を続けながら笑顔を取り戻してきました。このような私たちの体験を含めて、お互いに学び合い交流できる『家族による家族学習会』を開催します。ぜひご参加ください！

参加できる方：精神疾患を抱えておられる人の家族の方。

内容：最新の家族版専用テキスト『じょうずな対処 今日から明日へ』（定価1320円）を使用し、家族同士の体験、語り合いを通して、病気・対処の仕方・社会資源等について学びます。

担当者：『家族講座担当者研修』を受けた家族会員

	日 程	時 間	会 場
第1回	9月21日（土）	13時半～16時半	心の春 希望
第2回	10月17日（木）	13時半～16時半	心の春 希望
第3回	11月16日（土）	13時半～16時半	心の春 希望
第4回	12月21日（土）	13時半～16時半	心の春 希望
第5回	1月18日（土）	13時半～16時半	心の春 希望

※連続5回、毎月第3土曜日（10月のみ第3木曜日）の開催です。

※募集人数10人

❁しなのめ福祉会の『2024年度家族による家族学習会』は、10月スタート予定です。

10月から毎月第4日曜日 10時～13時 しなのめ（B型作業所）於

〒815-0082
福岡市南区大楠1丁目35-17
電話 092(791)5858
mail kouenkai@f-akebonokai.jp

福岡あけぼの会後援会コーナー

より楽しく
あけぼの秋のふれあいウィーク
開催実行委員会スタート

施設間の連携、地域との交流を通じてより楽しいイベントを目指し、法人内に「あけぼの祭り・アート展開催実行委員会」(事務局長・みらい施設長・榎本美千代)が発足。このほど第1回委員会を開き、「第16回あけぼのふれあい祭り」は、11月30日開催。ハロウィンイベントを含め「あけぼの秋のふれあいウィーク」として展開。



福岡あけぼの会アート展は5月開催へ
法人だけでなく他の障がい者施設、個人からの出品も年々増え、関心と呼んで

「福岡あけぼの会アート展」は、来年5月開催を目前に、後援会と事務局担当者の具体的なスケジュール等の協議に取り組みました。
けむる天守閣
雨の熊本城に浪漫
今年の「福岡あけぼの会1日バスハイク」(後援会主催)は6月24日、天下の名城・国の重要文化財であ



スウィーツ、アイスクリーム各6種という抱負なメニューで腹ごしらえ。築417年、小雨の中、凜(りん)としてそびえる地上6階・地下1階の本丸天守閣は、周囲の緑にかすみ、波乱と栄華をしのばせるひと時でした。

熊本城(熊本市)見学の春希望、サンサンはかた両施設を中心に実習中の大学生や家族会、ボランティアの参加。43名が参加。前夜の激しかった雨も出発時は小雨に変わりましたが縦貫道を経一路熊本へ。先ずはバイキングで昼食。料理約30種、

令和6年度後援会総会
今年で20回を迎えた6年度福岡あけぼの会後援会総会は6月21日、判田章江理事長ら法人理事、会員ら出席のもと開催。5年度収支決算102万3千15円▽6年度事業計画等5議案を原案通り可決閉会。人事につ

いては坂井秀光会長が継続。新しく後援会事務局長として多機能型みらい・施設長・榎本美千代氏が兼務として就任しました。

共生時代を共に
令和6年度会員のみなさま
西岡京子、江藤悠起子、医療法人社団桜珠会可也病院・栗田輝久、関香余、国武雅子、三枝彰子、白水正子、高野祐次、野田江美、横田桂子、平川ミドリ、心和堂後藤クリニック・後藤英一郎、上山一郎、山下輝道、渡辺医院・渡辺大介、弁護士・野林信行、小林恵、中間研志、小嶋保、山下晴男、医療法人緑心会福岡保健院・佐々木幹郎、後藤明生、福永里子、菅野康子、山本由美、高橋よし子、田川裕二、牧村桂子、田中クリニック・田中俊孝、医療法人みどり足田病院・宮崎宏之、江頭大樹、江川サ夕工、江川勝、高原精一、渡辺靖右、阿利清美、栗山晴子、笠鈴子、有吉時寛、有吉和寛、山下功子、判田真弘、判田章江、判田賢俊、判田伊久馬、判田寛央、家族会ヒューマン21代表・小野友紀、多機能型みらい(榎本美千代施設長・スタッフ一同)、多機能型ステップアップ(町永吉宏施設長・スタッフ一同)、迫よう子(3月7日〜6月12日の間ご入会、ご寄附をいただいた方。敬称略)

事業所紹介

施設名	郵便番号	住所	電話番号	Mail
本部事務局	815-0082	福岡市南区大楠1丁目35-17	092-791-7472	honbu@f-akebonokai.jp
多機能型事業所	多機能型みらい	815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17	092-524-4121	mirai@f-akebonokai.jp
	多機能型ステップアップ	811-2314 糟屋郡粕屋町若宮1丁目1-18	092-938-9388	stepup@f-akebonokai.jp
就労継続支援事業B型	しののめ	814-0101 福岡市城南区荒江1丁目23-25	092-851-7528	shinonome@f-akebonokai.jp
	しののめプラス	814-0104 福岡市城南区別府5丁目8-19	092-834-4336	shinonome@f-akebonokai.jp
	ほのぼのHaKaTa	812-0041 福岡市博多区吉塚1丁目12-53	092-409-8318	honobono@f-akebonokai.jp
	みぎわ工房	816-0943 大野城市白木原4丁目1-5	092-592-3942	migiwa@f-akebonokai.jp
	トライアングル	811-2417 糟屋郡篠栗町中央4丁目15-3	092-947-3173	triangle@f-akebonokai.jp
地域活動支援センター	心の春希望(Ⅰ型)	815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17(2F)	092-524-4153	kibou@f-akebonokai.jp
	サンサンはかた(Ⅰ型)	812-0041 福岡市博多区吉塚3丁目18-36	092-409-2471	sansan@f-akebonokai.jp
	ステップアップ(Ⅲ型)	811-2314 糟屋郡粕屋町若宮1丁目1-17	092-938-6702	stepup3@f-akebonokai.jp
区障がい者 基幹相談支援センター	博多区第1障がい者基幹 相談支援センター	812-0041 福岡市博多区吉塚3丁目18-1	092-409-2478	hakata1kikan@f-akebonokai.jp
	東区第3障がい者基幹 相談支援センター	812-0054 福岡市東区馬出1-2-23第1岡部ビル102号	092-292-5604	higashi3kikan@f-akebonokai.jp
グループホーム	カレッタ	814-0033 福岡市早良区有田5丁目24-27	092-873-2578	caretta@f-akebonokai.jp
	はーとふる	811-2405 糟屋郡篠栗町大字篠栗3697-1	092-947-6805	heartfull@f-akebonokai.jp

第51回



みぎわ工房

〒816-0943
福岡県大野城市白木原
4丁目1番5号
TEL 092-592-3942
FAX 092-404-3680

今回は、西鉄大牟田線白木原駅からみぎわ工房へのアクセスについてご紹介したいと思います。
みぎわ工房は、白木原駅から歩いて約3分です。



白木原駅

高架作業のため仮出口がありました、
高架作業が終了し、仮出口撤去中です。



大野
中学校

筑紫
総合庁舎



筑紫総合庁舎

庁舎食堂の運営はみぎわ工房です
ちなみに食堂は1階です。



みぎわ工房

柳原皮膚科

柳原皮膚科さんの隣り（後ろ）にあります。

少し奥にあって分かりづらい（悲）

お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください！

「福岡あけぼの会便り」バックナンバーはこちらからご覧いただけます。→



【編集】社会福祉法人福岡あけぼの会 〒815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17 ☎ 092 (791) 7472 (代)

【発行】九州障害者定期刊行物協会 (QSK) 〒812-0068 福岡市東区社領1丁目12番4号

年会費 2,000円 (購読料含む) 一部 100円