

ひまわり通信



～R5.9～

暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい残暑が続いていますね。涼しい秋が待ち遠しい今日この頃です。

板キリコの繁忙期が終わりましたが、社会福祉協議会からの缶バッチ作業やゆめのゆからの封入作業など次のお仕事の依頼が来ています。これらは年に1回程度の単発の作業ですので、やったことがある方もやったことがなく初めての方もいらっしゃるかと思いますが、新しいこと、ちょっと不慣れなことにも挑戦してみる気持ちを持って、少しずつひまわりの中での経験値を上げていけたらと思います。いただいたお仕事の納期を守るという責任を持って、皆さんで協力して行っていきましょう。

長く続く暑い夏ですが、倦怠感や疲労感等の何となくの体の不調が出てきてはいないでしょうか？今後少しずつ涼しくなって過ごしやすくなることを願いつつ、睡眠と、食事の他、少しの運動（毎朝のひまわりでのラジオ体操も良いですね！）なども取り入れて、体を休ませることだけでなく程よく動かすことも取り入れていきたいですね。

また、私たちは寝ている間もたくさんのエネルギーを使っているの、朝起きた時には脳も体もエネルギーが不足している状態だそうです。午前中からの作業をしっかり頑張るためには、朝ごはんのエネルギーがとても大切なので、パンやおにぎり、ヨーグルト、納豆など手軽なものから取り入れていく習慣をつけていきたいですね。

【9月の予定】

- ・9/18(月) 祝日のためお休みです。
- ・9/20(水) 午後から職員勉強会のため、午前みの作業となります。昼食提供もありません。

【お知らせ】

◎10/1(日)アルプラザ津幡のセントラルコートにて、津幡町障害者地域自立支援協議会のしごと部会主催による『つばたハートフルマルシェ』というイベントが催されます。ひまわりからも町内の就労継続支援 B 型事業所として当日数名の方で参加いたします。

◎お弁当の昼食を利用されている方へ

- ・9月分の請求は10/2(月)とし、支払期限は10/10(火)を予定しています。

