

# ひまわり通信

～R6.3～



2月22日に行ったカラオケに8名のメンバーの方が参加されました。コロナ禍を経て、約4年ぶりのカラオケでしたが、気分転換やストレス発散になったとの声が沢山あり、楽しい時間を過ごせて良かったなと思っています。今後もこうした余暇活動を取り入れながら、自分に合った休息、リフレッシュの仕方や楽しみ方、人付き合いの機会を持てていけたらと思っています。みんなで行ってみたいことがありましたら、またミーティングの場にてお知らせ下さい。

施設長からも話がありましたが、3月中旬から食肉センターにて洗濯を中心とした施設外就労を始めることになりました。それに合わせて、新しく職員(谷村さん)が加わりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

2月以降、新しいメンバーが増えています。「おはようございます」「お疲れ様です」などの基本的な挨拶などから声を掛け合い、少しずつお互いを知り、互いに尊重し合いながら、協力し合って過ごしていけたら良いなと思いますので、よろしくお願いいたします。

3月になり、待ち望んだ春がもうそこに来ています。ただもうしばらくは昼夜の寒暖差も大きいので体調管理が難しい時期でもあります。出来るだけ生活リズムを崩さないようにすることや、睡眠を十分にとるなど、出来るだけ日頃の疲れを残さないように心掛けて過ごしていきましょう。

## 【3月の予定】

- ・3/20(水祝) 祝日のためお休みです。
- ・3/22(金) 定例ミーティングを行います。

※今月は職員ミーティングによる午前みの半日(昼食なし)の日はありませんので、ご注意ください。

## 【お知らせ】

◎お弁当の昼食を利用されている方へ

- ・2月分の請求は3/1(金)、支払い期限は3/8(金)を予定しています。
- ・3月分の請求は4/1(月)、支払い期限は4/8(月)を予定しています。

