

就労継続支援 B 型事業所

ひまわり通信

～R6.5～



新緑が目映え、心地よい爽やかな季節を迎えました。

さて、楽しみにされている方が多かったですがお花見でしたが、当日はあいにくの天気のため、お花見弁当を食べるのみという残念な形で終わってしまったので、また後日の晴れた日に中央公園の周辺をお花見散策と、ひまわり農園の見学を行いました。

また、先日 30 日には、奥卯辰山県民公園に BBQ に出掛けました。これもまた本来ならば新緑が眩しい中の青空の下で行う予定でしたが、どうしてか晴日と晴日の間の霧雨の中での開催となりましたが、青々とした新緑の中では空気もご飯も美味くて、菖蒲やカキツバタの花も見ることが出来、良い気分転換として過ごせたのではないかと思います。

普段の作業の時間とは別に、今後も息抜きや気晴らしとしての時間を設けながら、他のメンバーの方同士のつながりとなる場を作っていけると良いなと思っています。(またご意見下さい！)

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は、一日のうちの寒暖差が大きく、気温の変化に対応するために、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなるためだそうです。この状態では、疲れが溜まりやすい、免疫力が下がる、肩や腰が痛くなる、寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすく(自律神経の乱れ)なります。自律神経を整えるために以下のことを気を付けてみましょう！

- ・決まった時間に起床し、朝食を食べる
- ・自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを摂取するように意識する
- ・体温調節の出来る服装を心がける
- ・疲れを感じた時は早めに就寝する

季節による影響は避けられませんが、日常の中でちょっとした意識と工夫を取り入れ、少しでも心穏やかに、そして健やかに過ごせるようになっていきたいですね。



【5月の予定】

- ・5/15(水) 職員ミーティングのため午前だけの作業となります。
それに伴い、昼食の提供はありません。
- ・5/24(金) 定例ミーティングを行います。
- ※5/3(金)～6(火) 祝日のためお休みとなります。

【お知らせ】

◎お弁当の昼食を利用されている方へ

- ・4月分の請求は5/1(水)、支払い期限は5/8(水)を予定しています。
- ・5月分の請求は6/3(月)、支払い期限は6/10(月)を予定しています。

◎昨年4月より、食事提供体制加算という加算項目を活用し、昼食の提供を行っています。先日の朝のミーティングでもお話をしましたが、今年の報酬改定にて、この食事提供体制加算を継続していくためには、摂取されているメンバーの方の年に2回の体重やBMIの測定・記録(申告)が必要となりました。

摂取されているメンバーの方の意向により、体重を知られたくない等の場合には、別に相談をさせていただきますので、またご協力をお願いします。

※肥満は糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因となり、痩せは栄養不良や進行性疾患の原因となります。(肥満: BMI25以上、痩せ: BMI18.5以下)

こういった機会に、ご自身のBMIを把握し、健康的な生活と食事を見直す機会となれたら良いなと思います。

