

誰でも利用できる居場所・障害者の社会参加と就労支援

特定非営利活動法人 風の家通信



《2023年10月1日 第42号》 <https://kazenoie.sakura.ne.jp/wp/>

9月9日おいでおいで食堂 (No.6) 104名

厳しい残暑が続いていますが、朝夕は秋の気配を感じます。しかし、まだまだ暑かったこの日、104人もの人が風の家に来てくれました。かき氷も、なんと60杯も出ました。カレー甘口42杯・中辛62杯・おかわり10杯・ごはん、6升を炊きました。そして、10名の当日ボランティアさんたちが、朝8時からカレーを作り・準備・対応をしてくださいました。ありがとうございました！



「次回は、ボランティアしたいです！」と嬉しい言葉がありました！

風を家の、縁とご縁を大切に、「縁」で、まあるく「円」になる

★次回「おいでおいで食堂」は11月11日です！10月は、お休み★

当日・協力

- ◆スーパーサンゼン様 (カレー材料・肉・お菓子等) 毎回のご寄付
※毎回のご寄付、50人分のカレー材料やお菓子、ありがとう！
 - ◆物品寄付…8名 (珈琲3人・菓子・ティッシュ・カレー・ししとう・お米)
 - ◆フードバンク寄付…ユーコープ緑ヶ丘店様・来場者募金 3,076円
 - ◆当日ボランティア10名
 - ・風を家の正会員名4名・JA女性部2名・一般ボランティア4名
- ★甘口 (42食)・中辛 (62食)・おかわり (10食) ご飯6升・お菓子・かき氷60杯
★風の家でも毎回、50人分のカレー材料費やお米等を提供しています。

自立支援活動「ふくしあ健康講座」

9月26日 13:00~15:00 ふくしあ大島保健師・松浦栄養士を迎えて
参加者…18名(利用者12名・理事長・職員5名)※午前中仕事あり

◆「えーっ！知ってた？」「そーなんだ！」の「〇×クイズ」

○生活リズムクイズ

「夜、ゲームやスマホを見ると眠くなる？」「休みにたくさん寝れば、ふだんは寝る時間が短くてもいい？」等のクイズでしたが、知っていてもやってしまっていたり、保健師さんの話を真剣に聞いていました。少し難しい部分もありましたが、話を聞く機会があって良かったという感想でした。

砂糖の量？



○かな？
×？

○コリについて知ろう

- ・同じ姿勢を続けていると、頭6kg~9kg、両腕8kg~10kg、両方で合計20kgの重さが肩・首・背中にかかるそうです！みんなは、どこがこってるか聞いたところ、肩や腰が痛い人がいました。
- ・同じ姿勢を長く続けない。適度な運動をして筋力アップ。お風呂で温めリラックスするといいよ！ということ学びました。

○栄養のバランスについて

- ・ごはん、汁、小鉢、デザート…肉や魚、野菜をバランスよく食べましょう。
- ・風の家のご飯のようです。ごはんと6枚切りのパン1枚は同じぐらい。

○お菓子やジュースの中に、どのぐらいのお砂糖が入っているのでしょうか？

- ・1日にとっていい砂糖の量は20g。でも、コーラは1本で1日分の砂糖。ビールや酎ハイにもお砂糖が入っていました。
- ・ポテトチップス60gと、おにぎりはエネルギー量が同じ？
- ・梅干しおにぎり1個180kcal。ツナマヨは230kcalだって！



中部ふくしあ
大島保健師



中部ふくしあ
松浦栄養士



【みなさんからの感想】

・いつもの量じゃあ少ない。・コーラ、あんなに砂糖入ってるんだ。・糖分とりすぎてた。油っこいもの減らしたい。安全に料理、自分で作りたい。・お茶、続ける。・栄養士さんの話が聞いて良かった。また聞きたい。・運動がたりないと思った。・ジュースや菓子の糖分が多いことがわかった。食べないとストレス、少しわけて食べる。栄養、野菜とる。運動・肩こり腰痛になりやすい無理な運動しない。ストレスためない。・砂糖多く驚いた。・野菜は大切。

生活リズムについての話