

平成28年9月号

【第266号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市八ツ田町泉43番地 Tel.82-8833



おえかき講座 小要岡典美 さん

講座紹介

『陶芸講座』です♪ 毎月第1・3金曜日の午後1時30分から3時30分に開催しています。

現在、福祉まつり出展作品を制作中ですが、8月は、日頃行わない色付け作業をしましたので、ご紹介します。

この工程は、講座で作った作品を素焼きしたものに、^{ゆうやく}釉薬という絵の具のような薬品を使って色をつけます。釉薬にはいろいろな色があり、単色または組み合わせて陶器に色付けします。

色付けした作品を乾かし、もう一度^{かま}窯で焼いて（本焼き）、完成します。本焼きする事で、釉薬が熱で変化し、窯入れ前とは違う色の作品にできあがるので、毎回、とても楽しみです。

湯のみや、小鉢、お皿・・・講座では、利用者さんの生活に合わせて、欲しいものを自由に作ることが可能です。

私たちスタッフが土を捏ねて、^こやわらかくしたものを使っていただくこともできますし、できないところは先生が助けてくださいますので、初心者やリハビリを兼ねてという方の参加も大歓迎です。

土に触れて癒されるのも、いいものですよ♪♪♪



ろくろを使って片手で器用に作っています。



先生に指導してもらっています。



それぞれ作品に釉薬を塗っているところです。

何色になるかな～？



残暑を乗り切りましょう

『夏バテ』は、暑さによる消化機能の低下や、体温調節などで体力が消耗するために起こります。休息とともに、夏バテ効果のある栄養素を取り入れて、きびしい残暑を乗り切りましょう！！

〈疲労回復に働くビタミン〉

ビタミンB1・・・炭水化物（米・パンなど）に含まれる糖質をエネルギーに代え老廃物を代謝して、疲労を回復する働きがあります。

※ビタミンB1は、にんにく・にら・ねぎなどと一緒に摂ると、効率よく吸収されます。

ビタミンB2・・・脂肪をエネルギーに変えるのを助け、細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能を維持します。

※ビタミンB1・B2の多い食品は、うなぎ・ぬか漬け・レバー・大豆・かつお・豚肉・昆布・にんにく・山芋・梅干などです。



防災対策をしましょう

9月1日は『防災の日』です。地震・津波・火災・台風などの災害にあつてしまうと、日々の暮らしや心身の健康に大きな影響を及ぼします。日頃から災害への備えをしておくことで、災害発生時に早く安全に避難や対応ができ、被害を減らすことができます。しかし、たとえ大地震がきたからといって、必ずしも避難する必要はありません。自宅にいた方が、精神的にも肉体的にもいい場合もあります。避難が必要かどうかを見極め、必要と判断したら、なるべく早く避難するようにしましょう。

【避難をしなくてもいい時】

- ・ 自宅の破損が少ない時
- ・ 消火器などでも消火が可能な火災が発生している時
- ・ 大火災、がけ崩れ、家屋の倒壊などの危険がない時
- ・ 余震が来ても安全だと判断できる時

【避難をしなければいけない時】

- ・ 建物の破損がひどい、倒壊の恐れがある時
- ・ 行政、警察署、消防署、防災関係機関から指示があった時
- ・ 周囲の状況から避難の必要があると判断した時
- ・ 初期消火に失敗し火災が広がった時
- ・ 自宅に帰れない時
- ・ 余震には耐えられない可能性がある時

平成28年9月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
				9/1	9/2	9/3
				音楽療法		
				カラオケ	陶芸	
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
休館日		オカリナ			書道	
	布の手作り	パッチワーク	刺し子	おえかきクラブ	健康体操	
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
休館日	短歌	ペン習字	ちぎり絵		歌う会	
	パソコン	英会話	パッチワーク	カラオケ	陶芸	
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
休館日	敬老の日	オカリナ	絵てがみ	秋分の日	書道	
		パッチワーク			健康体操	
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	
休館日		ペン習字	フラワーアレンジメント			
	パソコン	英会話				

10:00～12:00

短歌・オカリナ・ペン習字・フラワーアレンジメント
絵てがみ・ちぎり絵・書道・歌う会・音楽療法

13:30～15:30

布の手作り・パソコン・パッチワーク・やさしい英会話
刺し子・カラオケ・おえかきクラブ・陶芸・健康体操

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 82-8833 FAX 83-4070

担当：宇留生(うるう)・深川