


なんてん

発行元：社会福祉法人 県央福祉会 横浜市中山みどり園
226-0011 横浜市緑区中山町 395-2
Tel 045-931-8611 Fax 045-931-8620
発行責任者 熊井さとみ

2014.06
第 87 号



全体活動が変わります！

みどり園の活動の一つ、全体活動とは…通常、みどり園は 4 つの活動室に分かれて活動しています。全体活動とは月に 1 度、その人の得意なことや好きなことを活動室の枠を超えて、いつもと違う色々な人とやってみよう！という活動です。

昨年度までも実施していたこの全体活動を今年度はパワーアップ！その道のスペシャリストを講師としてお招きして、もっと楽しい全体活動にリニューアルします！今回はその全体活動の種類を紹介します。

体で感じる楽しむ音楽

スウェーデン音楽セラピストの先生をお招きして、みんながりのままに参加できる音楽を感じて楽しめます。



わくわく、きょうの料理

料理の先生をお招きして、難しそうなお菓子なども少しのコツで簡単にできる料理を楽しみ味わいます。



ゆるめる・ほぐす・癒す

出張ヨガの先生をお招きして、ゆったりと無理なく体を動かすことで生じる気持ちよさを味わいます。



自然と交わるアート

木や枝を使ったアートの先生をお招きして、自然を知りながら、珠玉のこだわりアートを作ります。



さあ、やってみよう音楽

ピアノの先生をお招きして、実際に歌って、奏でて、動いて、音楽を通して“できた”達成感を味わいます。



リズムと動きの一体感

ダンスの先生をお招きして、軽快なテンポに思わず体が動いてしまうダンスを満喫します。

今年度は以上 6 種類の全体活動を実施します。月に一度、毎月第 3 水曜日(午前)、第 3 木曜日(一日)に分かれて実施します。ご興味のある方はぜひ見学にいらしてください！

(福田恭平)

みどり園 活動室 報告

vol 1

「飛躍・活躍・躍、、、」

5/17(土)、横浜市中山みどり園の活動室 1 では異



様な熱気に包まれていまし

た。それは今年度第 1 回目

のボウリング大会を開催して

いたからでしょう。皆さん、一投一投を真剣にピン目掛

けて投げ、歓声が滞っていました。大盛り上がりの中、

無事に終了することが出来ました。

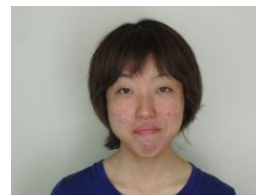


ボウリングはもちろん、交流も思いっきり楽しんで頂けたと思います。優勝者には賞状あり、頑張った方にはフービー賞あり、皆に参加賞あり、、、と賞状を皆さんにお渡ししています。

今年度のテーマ、「躍」がたくさん生まれたひとときであったと思います！これからもよろしくお願いします。(川原慎司)

これが、私のお気に入り！

~That'smyFavoriteThings!!~



テーマは『私の好きなこと』とのことですが、私の好きな通勤時間の過ごし方について書きたいと思います！私は通勤時間が長く、片道1時間以上かけてみどり園に通っているのですが、電車に乗っている時間がとても長いのです。最近の好きな過ごし方は、好きなバンドの音楽を聴いたり、スマートフォンで芸能人のツイッターを読んだりすることです。また、チョコを買って食べるのも好きです！座席に座ることができたら、私は寝るのが好きなので寝てしまいたいところなのですが…寝過ぎてしまうので、なるべく寝ないようにしています（笑）。以上つまらないですが、私の通勤時間の過ごし方でした！（木田陽子）

ここでふれいく クイズ！

問題Ⅰ：FIFAワールドカップは、[国際サッカー連盟](#)(FIFA)が主催する、[ナショナルチーム](#)による[サッカーの世界選手権大会](#)です。4年に1度の今年にはブラジルで開催されるそうです！日本はこれまで何回か出場していますが、今年は何回目の出場でしょう？

- ①3回目
- ②4回目
- ③5回目
- ④6回目



問題Ⅱ：暑くなる日が増えてきましたね。急に気温が上がるため、人は暑さに慣れず、バテしてしまうそうです。夏バテにならないよう気をつけたいですね。原因の一つに「ビタミンB1」の不足があります。ビタミンB1は、ご飯やパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるのに必要不可欠な成分です。では、ビタミンB1が多く含まれる食品は何でしょう？

- ①豚肉
- ②うなぎ
- ③ご飯
- ④パン





6月のスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 	4	5	6	7 開所日	8 
9	10	11	12 園内宿泊 → →	13	14	15
16	17	18	19	20 → →	21 開所日	22
23	24	25 	26 園内宿泊 → →	27 → →	28	29

~~~~~クイズの正解~~~~~

問題Ⅰ：③

正解は5回目でした！1930年にウルグアイで第1回大会が行われてから、今年で20回目の開催になります。そのうちの5回の出場とは意外と少なくも感じます。1998年、2002年、2006年、2010年の年に連続出場しています。2002年、2010年にはベスト16でした！今年はどうなのでしょう。ちなみに日本が出る初試合は6/15（日）です。どうぞ、お楽しみに！！



問題Ⅱ：①

正解は豚肉です！豚肉は、牛肉の約10倍ものビタミンB1を含んでいます。特に豊富な部位は“ヒレ”。ヒレはほかの部位よりも脂肪分が少ないので、ヘルシーにパワーアップができます。うなぎも豚ヒレ肉に比べるとやや劣りますが、ビタミンB1補給が期待できるスタミナ食材です。ビタミンB1は、糖質を分解してエネルギーに変えてくれる働きがあり、疲労感・倦怠感を取り除く「疲労回復ビタミン」とも呼ばれているそうです。



編集後記

こんにちわ！GWは熱海で温泉に入り、心身ともに癒された乳井です。熱海には学生時代から何度か行ったことがあるのですが、少し寂れた感じが古き良き温泉街の佇まいといった感じで僕はとてもお気に入りです。温泉に行った以外は家でのおんびり過ごして気力は十分みなぎっています！このまま夏(休み)に思いを馳せて6,7,8月を駆け抜けて行きたいと思います！
(乳井俊之)