

11月定期レクリエーション

～ときわ公園（植物園）&小野田サンパーク～

今月は、宇部市のときわ公園内のリニューアルした植物園へ行きます。普段見る機会の少ない植物ばかりです！買い物は小野田サンパークでお楽しみください。たくさんの参加お待ちしております。

日時：11月11日(土)

場所：ときわ公園（植物園）、小野田サンパーク

9:00 支援センター出発
11:00～12:00 ときわ公園（植物園）
12:40～14:00 小野田サンパーク（昼食、買い物）
16:00 支援センター到着

費用：ときわ公園植物園 300円 ※手帳提示で無料
昼食代・買い物代 各自 交通費後日徴収

※しめきり 11月2日(木)

ソーシャルクラブグリーン作戦

今月ソーシャルクラブでは、今年度第2回クリーン作戦を実施致します。ボランティア活動として、地域のゴミ拾いをしています。是非みなさん一度参加しませんか？

皆さんのご参加を役員一同お待ちしております。

～ソーシャルクラブ役員一同～

日時：11月17日(金) 9:30～11:00

コース：支援センター ～ 黒井村駅 方面

しめきり：11月13日(月)

おかしづくり

今回は、『サツマイモンブラン』を作ります。さつまいもを甘いケーキに仕上げます！ぜひ、ご参加ください。



日時：11月14日(火) 10:10～

場所：支援センター

費用：後日人数割り

しめきり：11月13日(月)

快食会

11月は、「マリンレスト」に行きます。たくさんのご参加お待ちしております。

日時：11月21日(火)11:00 センター出発

しめきり：11月20日(月)



一歩社ほっとライン (9月23日～10月25日)

この期間に投書はありませんでした。

11月カレンダー

1	水	利用者ミーティング スポーツクラブ(卓球)
2	木	
3	金	文化の日
4	土	お休み
5	日	お休み
6	月	
7	火	看護実習(～10日)
8	水	スポーツクラブ(ピラティス)
9	木	茶話会(誕生会)
10	金	地域交流行事(革細工体験)
11	土	定期レク(ときわ公園)
12	日	下関市障害者卓球大会
13	月	ホーム・クッキングミーティング
14	火	豊夢ワーク(お菓子作り)
15	水	スポーツクラブ(卓球)
16	木	
17	金	ソーシャルクラブグリーン作戦 スポーツクラブ(卓球)
18	土	お休み
19	日	お休み
20	月	
21	火	豊夢ワーク(快食会)
22	水	ソーシャルクラブ茶話会
23	木	勤労感謝の日
24	金	工賃支給日
25	土	お休み
26	日	お休み
27	月	
28	火	
29	水	スポーツクラブ(卓球)
30	木	

9月の利用実績	
☆相談支援	個別支援会議:23 関係機関訪問・相談:91 その他:0 電子メール:0 協議会・委員会参加:6
訪問:76 来所相談:9 同行:7 電話相談:42	
☆地域活動支援センター	電話相談:83 関係機関・相談:8 協議会・委員会参加:0 ボランティア育成:0 パソコン:22 立ち寄り:52 ホーム・クッキング:49 送迎:19 レクリエーション:15 グループ活動:42
訪問:11 来所相談:4 同行:2 啓発活動:3 昼食サービス:103 夕食サービス:283 喫茶:29 入浴:0 洗濯:0 図書貸出:1	

ぽ・ねっと 198号

一歩社 月だより 2017.11

発行：支援センター 一歩社
〒759-6311 山口県下関市豊浦町大字吉永野田浜627-2
Tel (083)775-4171 Fax (083)775-4172
e-mail shien-ipposha@k7.dion.ne.jp

コオロギの音色も日常的となり、また雨が降る度に衣類も重ねるようになり、耳と肌で秋の深まりを感じるようになってきました。秋の趣を楽しめるよう体調管理には気をつけたいものです。

丁度4年前、確か楽天ゴールデンイーグルスが優勝した年、ほっとホームは現在の地に新築移転しました。もうそんなに経ったのかと思いつつ、心と利用者の方が見ているテレビに目を向けると、4年前は日本で優勝投手として活躍した田中選手が、今はメジャーの舞台上で優勝争いをしてる姿が飛び込んできました。自分はどうかんだろうと考え込んでしまいましたが、同時にエネルギーをいただいたような気持ちにもなりました。

ここ最近ほっとホームからも、一人暮らしへと新たなスタートをきった方が数名います。その方たちが自分らしく、また穏やかな日々を歩まれることを心より願っております。

これからの時期にこそ注意！！食中毒を予防しましょう！！

食中毒といえば気温が上がる夏場に多いイメージですが、ノロウイルスが冬季に発生しやすいこともあり、これからの時期も注意が必要です。食中毒になると、腹痛・下痢・嘔吐・発熱といった症状が現れます。子どもやお年寄りも重症化するため注意が必要です。食中毒菌を『付けない、増やさない、やっつける！』ことが大切です。

賞味期限
消費期限

菌の繁殖を防ぐために、肉・魚は分けてビニールに入れ、早めに帰り、冷蔵庫へ保存しましょう。

消費期限などの表示をチェック
惣菜やお弁当は指定された日時までに食べるようにしましょう。

細菌は、冷蔵庫の中でも増えていきます。早めに使い切るようにしましょう！

しっかり加熱しましょう！！
加熱調理の目安は75℃以上で1分間
※ノロウイルスは85℃以上で90秒

あたため直す時は、十分に加熱しましょう。

食材は流水できれいに洗います。
清潔な調理器具を使います。
食材ごとに手洗い、器具の交換か洗浄をします。
使用後は、熱湯をかけたり台所用殺菌剤などで殺菌します。
ふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させます。

手洗いのタイミング

- 外から帰った後
- 調理の前
- 生肉、魚、卵を触った後

地域交流行事

『オリジナル革製ネームタグをつくろう』

今回は、地域のボランティアさんの工房で革細工体験を行います。革に自分の名前など文字を型押しして作ります。作ったタグはカバンなどにつけてもおしゃれです！

地域交流行事は地域住民の方の参加も受け付けております。参加を希望される方は11月6日までに支援センター一歩社：083-775-4171にご連絡ください。

日時：11月10日(金) 10:00～ 1時間程度
(センター集合9:45)

場所：革創作工房 TSUCHEY

費用：500円

しめ切：11月6日(月)

バザーご協力のお礼

～ソーシャルクラブ役員より～

「川棚公民館祭り・ふれあいフェスタ2017」でバザー品を販売しました。たくさんのお客さんに来ていただき、盛況でした。バザー品をご提供頂いた皆様、誠にありがとうございました。役員一同御礼申し上げます。

～ソーシャルクラブ役員～

おかげさまで9,560円の収益を上げることができました。収益金はメンバーの親睦の会であるソーシャルクラブの活動費とさせていただきます。

ワークハウスでは、メンバーさんとスタッフが、お客様に美味しいと喜んで頂けるよう、毎日パンを一生懸命作っています。パンがどんな風に来上りか、今月と来月でご紹介します。

さて問題です。次のパンは何パンに出来上がるでしょう？



小麦粉、マーガリン、卵、イースト等の材料を量ります。



材料をこねます



こねあがったら約45分発酵



生地を分割して丸めます



天板に並べます



生地をねかせた後、イモムシの形にします



綿棒で生地を伸ばします

答えは12月号でお届けします。お楽しみに!!

1	水	
2	木	
3	金	豊北町文化祭
4	土	作業休み
5	日	作業休み
6	月	
7	火	
8	水	食パンお買い得デー
9	木	
10	金	
11	土	作業休み
12	日	作業休み 下関市障害者卓球大会
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	利用者ミーティング
18	土	作業休み
19	日	室津地区文化祭
20	月	
21	火	
22	水	食パンお買い得デー
23	木	勤労感謝の日
24	金	工賃支給日 ワークハウスレク
25	土	作業休み
26	日	作業休み
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	

就労継続支援B型
 面談:17 連絡調整:5 電話援助:4
 訪問:2 同行:1 送迎:126

就労移行支援
 面談:7 連絡調整:0 電話援助:0
 訪問:0 同行:0 送迎:29
 (グループの内訳)
 職業SST(JST)・・・17 職業準備訓練2・・・0
 福祉ボランティア・・・10 スポーツ・・・0
 喫茶作業・・・11 面談・・・3
 パン販売作業・・・15 パン工房作業・・・17
 パン店舗作業・・・0 脳トレ・・・0

パネトーネ
予約開始致します!
 11月下旬～12月8日
 受付致します♪
 (販売は12月中旬頃を予定)
 予約待ってます♪

イベント販売のお知らせ
11月3日(金)
豊北町文化祭
11月19日(日)
室津地区文化祭
 にパン販売で参加致します。
どうぞお立ち寄りください!

11月ワークハウスレクリエーション
 日時:平成29年11月24日(金)
 内容:みかん狩り 場所:久山園

一歩社ほっとライン
 9月24日～10月25日の
 投書はありませんでした。

～10月に退所されたKさんにインタビュー～

Q1 退所おめでとうございます。この日が来るまで長かったですか? ほっとホームの利用期間は?
 A:振り返ると、3年間があつという間だった。
Q2. 好きだったほっとホームのプログラムは?嫌いだったものは?
 A:好きなことは、ほっとタイムで皆でテレビゲーム(ボウリング)やUNOをしたこと。グリーンサークルは、嫌いだった。
Q3. 一人暮らしでやってみたいこと、挑戦したいことは?
 A:自分の好きなテレビが見られる。ほっとホームでは、我慢することがあった。これからやってみたいことは、パソコンを買って、囲碁を楽しみたい。(プロ級の腕前の人との対戦が楽しみ。)
Q4. 一人暮らしの準備で大変だったことは?
 A:やっぱり買い物。良い商品(性能の良いもの)を、手ごろな価格を確認しながら選ぶことが大変だった。
Q5. 家族へのメッセージは?
 A:本当は、一緒に暮らしたかった。
Q6. ほっとホームに、これから入るメンバーさんへOBとしてのアドバイスを下さい。
 A:集団生活だから、ルールを守って仲良くやって下さい。
Q7. スタッフに言いたいことがあればお願いします。
 A:良い人ばかりで良かった。
 ※Kさん入所中、男気あふれる振る舞いが印象的でした。ほっとホームにぜひ、遊びに来て下さいね。



IMR《Illness Management and Recovery 疾病管理とリカバリー》が始まります!科学的根拠に基づく、心理社会的プログラムです。全国で広がりつつあります。自分のリカバリー目標を達成するために、グループで和気あいあい、談話や演習を行います。
 ※詳しくは、食堂掲示板の案内をご覧ください。
 日時:毎週火曜日 13:30～14:30

実習生受け入れのお願い
 下記の日程でウエストジャパン看護専門学校からの実習の受け入れの予定があります。
 日時:平成29年11月7日(火)～11月10日(金)
 勉強の為に、プログラムや面接に入らせて頂くことがあります。ご協力をお願い致します。

11月 ほっとホームレク
 日時:平成28年11月1日(水)
 9:45～11:45
 内容:みかん狩り
 場所:久山園 皆さんの参加を、お待ちしております。

9月利用実績

生活技術:610	対人関係:55	金銭管理:19	余暇指導:198
家族調整:21	独立自活:18	就労指導:0	
健康・通院援助:207	関係機関調整:2		

1	水	軽スポーツ、グリーンタイム、ほっとホームレク
2	木	グリーンサークル、PSC
3	金	文化の日
4	土	
5	日	DVD鑑賞
6	月	SST-B、お花の教室、WRAP
7	火	PSC、グリーンサークル、ほっとタイム、IMR、看護実習受け入れ
8	水	ピラティス、グリーンタイム
9	木	グリーンサークル、PSC
10	金	SST-A、ほっとタイム、パソコンサークル
11	土	定期レク(常磐公園)、ほっとタイム
12	日	下関市障害者卓球大会
13	月	SST-B、ペン字教室、WRAP
14	火	PSC、グリーンサークル、ほっとタイム、IMR
15	水	軽スポーツ、グリーンタイム
16	木	グリーンサークル、PSC
17	金	SST-A、軽スポーツ、パソコンサークル
18	土	
19	日	DVD鑑賞
20	月	SST-B、お花の教室、WRAP
21	火	PSC、グリーンサークル、ほっとタイム、IMR
22	水	軽スポーツ、グリーンタイム
23	木	勤労感謝の日
24	金	SST-A、ほっとタイム、パソコンサークル
25	土	ほっとタイム
26	日	
27	月	SST-B、ペン字教室、WRAP、生活ミーティング
28	火	PSC、グリーンサークル、ほっとタイム、IMR、誕生日会会食
29	水	軽スポーツ、グリーンタイム
30	木	グリーンサークル、PSC

編集後記
 ※下関市障害者卓球大会に参加の方、健闘を祈ります。勝敗よりも、交流する時を感じてくださいね。 -N-

一歩社ほっとライン
 9月23日～10月25日の
 投書はありませんでした。