

ほっとねっと ほっとレター

内容紹介

- 1 … ねっとハウス「くろーばー」久米
お花見を楽しみました！
- 2 … ねっとハウス「くろーばー」北条 / 共同住居ひまわり
いちご狩りを楽しみました♪ / 連絡会を実施しました
- 3 … すけっと工房
作業やレクの様子をお届けします！
- 4 … ひだま里
いろいろなところへ行きました！
- 5 … 口 笛
レク報告
- 6 … ほっとパートナー / ピア人材バンク事業
夏バテ対策 / 4月に話し合いをしました
- 7 … エンディングサポート / 各事業所連絡先一覧
春のお彼岸 / 連絡先一覧

[ネットハウス「くろーばー」久米]



バレンタインデーの頃に、
チョコを使ったお菓子を作
って楽しみました。レシピ
を見ながら作ったり、チョコ
を割ったりしました！



さんがつまつ
三月末に、
はなみ
お花見をしま
した！

はなみ
お花見



てんき しんばい
天気が心配でしたが、ふじは
お花見日和になりました。
フリスビー投げをしてからだを動か
したり、お花見弁当を楽しんだり
しました🌸



がつ
4月

がつ
3月



えいが み い
映画を観に行ったり、お寿司やピザなど
も かせ
を持ち帰りしたりしました。
どれも美味しそうですね！🍣🍕

くろーばー北条



入居者誕生日会

3名の方のお誕生日会です



好きなの頼んで食べたよ



桜がきれいかったよ～



イチゴがいっぱい食べすぎたあ



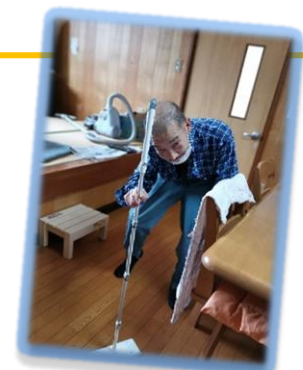
笑顔の多いレクリエーションこれからみなさん楽しみましょう！



共同住居 ひまわり

令和 6年 3月6日 共同住居にて入居者、関係機関の方をまじえて、支援会議（連絡会）を実施しました。昨年はオンラインでしたが、今年度は久しぶりに顔をあわせて行うことができました。下半期の報告をして、これからも支援員と一緒に食事会ができるよう計画を話しあいました。また月に1回、みんなで掃除もするようになりました。

入院されている方もおられ、誕生日会などできていない状況ですが退院しましたら、お祝いをする予定です！！



さぎょう ようす
作業の様子

今年はトマトやナス、キュウリを植えました。5月からは昼食作りも始まったので、いつか収穫して食べれる日が来るのを楽しみにしています。

所内では水曜から金曜まで昼食作りをしたり、ゴミの回収・処分にかかる作業、清掃作業を行っています。

リサイクルのご報告 (2~5月)

古紙 — 910円 (130 kg)

空缶 — 7550円 (40 kg)

ご協力に感謝します!



今後もしけっと工房への持ち込み、大歓迎です♪



レクの様子



5月に砥部町にある『パットゴルフ』に行ってきました!!

多少の暑さもありましたが、身体を動かして気持ちのいい汗をかくことができました。

これからも作業と気分転換の両立を図れるように、一緒に考えながら行ってきたいと思っています。

藤原将史作

暇つぶし

団扇作りし

爺ちゃんか

季節の一句

[ひだま里]



がいしゅつ はなみ
エミフル外出・お花見



ちゅうしょく
フードコートで昼食。



あめ ため はなみ どうおんし
雨の為、お花見は東温市へ
な はな み い
菜の花を見に行きました。

だいはくりょく たん
大迫力のひな壇でした。



と どうぶつえん
砥部動物園・BBQ レク

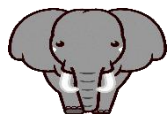
ごうか
豪華な
はなみべんとう
お花見弁当
を食べてま
した。



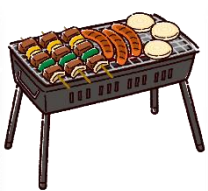
どうぶつえんない
動物園内の
レストラン
で食事。



どうぶつえん てんき あめ
動物園レク、天気は雨
どうぶつ あまやど
動物たちも雨宿りしていました。
あめ どうぶつえん めすら
雨の動物園は珍しかった!?



あめ ため
BBQ は雨の為、
ビュッフェスタイル
で開催。



おい
美味しかったです。

ひだま里で
作る毎日の
お弁当を
写真付きで
ポストして
います。





4月、北条の文化の森公園にてお花見をしました。時期が早かったため、満開ではありませんでした。手の届く距離に桜が咲いているところがあり、みなさん携帯で写真を撮ったりと楽しまれていました。また、ひだま里さんにお弁当を注文して、みなさん「豪華でおいしい!」と満足されていました。

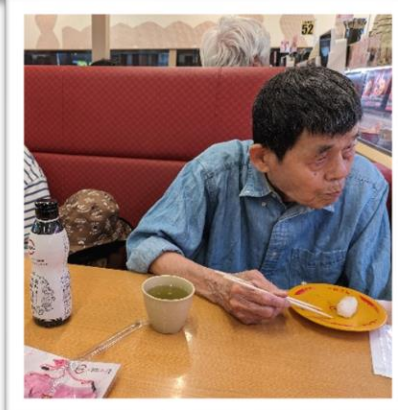


5月、メンバーさんよりリクエストのあった、回転寿司レクを行いました。

みなさん、慣れないタッチパネルに苦戦しながらも各々好きなお寿司を頼まれていました。

参加された方の中には数年ぶりの回転寿司でとても楽しい!と笑顔で答えられる方もいました。

また、タッチパネルでの注文に、昔に比べて進化したねえ、と驚かされている方もいました。




ほっとパートナー

皆さんこんにちは。暑くなり、今回は夏バテ予防に効果のある栄養素についてご紹介します。食欲がなくなる季節ですが、しっかり栄養を摂って夏バテ予防をしましょう

夏バテを予防・解消するための食事方法

- ① バランスのよい食事
- ② よく噛む
- ③ 冷たいものはNG
- ④ たまには香辛料も



なつ よぼう こうか えいようそ 夏バテ予防に効果のある栄養素

たんぱくしつ にく さかな たまご だいずなど
・タンパク質（肉、魚、卵、大豆等）

びたみんB1 B2 C (トマト、ブロッコリー等)

ミネラル（わかめ、納豆） ・クエン酸（レモン）

皆さんお体には気を付けてくださいね。

・冷たい物の摂りすぎに注意

冷たい飲み物やアイスは体温を下げてくれる効果はありますが、摂りすぎると、胃腸に負担をかけてしまい、夏バテにつながりますので、注意しましょう。



ピア人材バンク事業

ピアサポーターとは？

「ピアサポーター」は、同じ病気や同じ体験をしてきた方が、自分の力で、できる範囲で助け合っていく活動を行う方のことです。

「ピア」は「仲間」という意味の言葉です。

4月にピアサポーターの話し合いを実施しました！

これからピアでどんな活動をやっていきたいか、

活動を続けていくためにどんなことが必要か、

参加者で意見交換をしました。

今年度も引き続きピア活動をよろしくお願ひいたします。

いまま
今までのいろんな
活動があったね

どうやって
宣伝しよう？

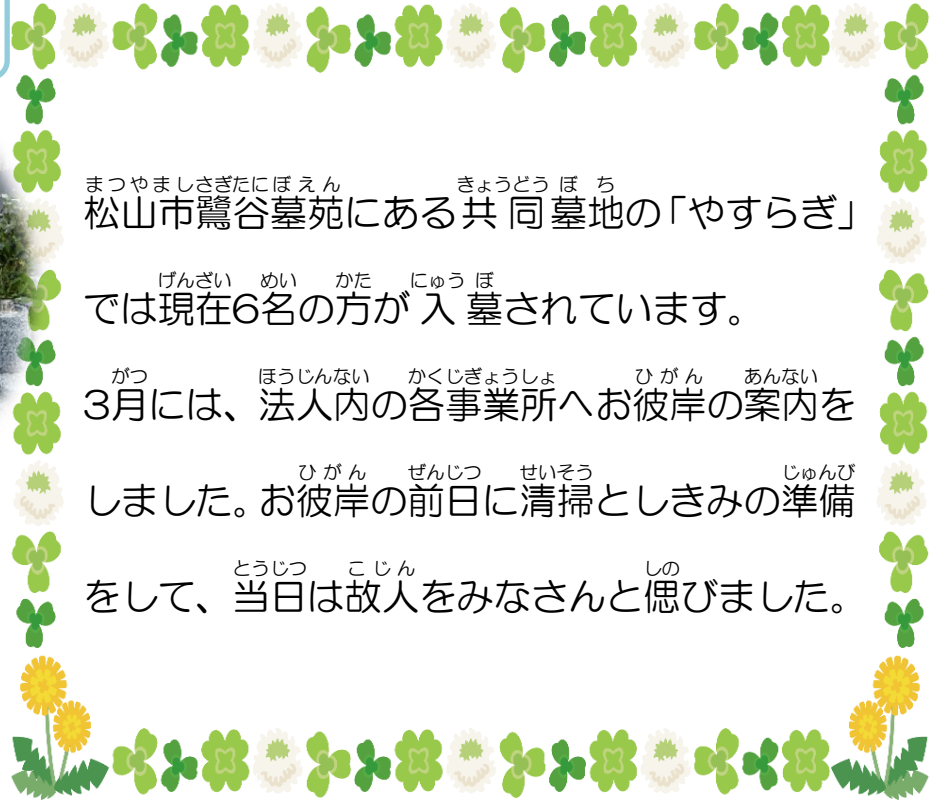


かつどうひ
活動費は
どうする？



[エンディング事業]

エンディングサポート事業^{じぎょう}



まつやましぎたにぼえん きょうどうぼち
松山市鷺谷墓苑にある共同墓地の「やすらぎ」

げんざい めい かた にゆうぼ
では現在6名の方が入墓されています。

がつ ほうじんない かくじぎょうしょ ひがん あんない
3月には、法人内の各事業所へお彼岸の案内を

ひがん ぜんじつ せいそう じゅんび
しました。お彼岸の前日に清掃としきみの準備

とうじつ こじん し
をして、当日は故人をみなさんと偲びました。

くめくぼたじむしょ

久米窪田事務所 〒791-1101 愛媛県松山市久米窪田町897-7

- ねっとハウス「くろーばー」久米
TEL : 089-975-9616 FAX : 089-907-8930

こさかじむしょ

小坂事務所 〒790-0963 愛媛県松山市小坂2丁目2-20

- ヘルパーステーション「ほっとパートナー」
TEL : 089-997-7307 FAX : 089-997-7308
- 就労継続支援B型事業所「すけっと工房」
TEL : 089-932-4212 FAX : 089-997-7308
- 相談支援事業所 ほっとねっと
TEL : 089-907-8030 FAX : 089-907-8050
- 自立生活援助事業所 ほっとねっと
TEL : 089-907-8030 FAX : 089-907-8050
- 法人事務局
TEL : 089-997-7307 FAX : 089-997-7308

ほうじょうじむしょ

北条事務所 〒799-2432 愛媛県松山市土手内121-12

- ねっとハウス「くろーばー」北条
TEL : 089-992-1388 FAX : 089-989-0202
- 就労継続支援B型事業所「ひだまり」
TEL : 089-993-4733 FAX : 089-989-0202

いしいじむしょ

石井事務所 〒790-0932 愛媛県松山市東石井5丁目3-13

- 就労継続支援B型事業所「口笛」
TEL : 089-905-0579 FAX : 089-907-0523

