

クローバー

29年10月号

編集・発行

社会福祉法人東京援護協会

板橋区立三園福祉園

板橋区三園 2-9-16

電話：03-5383-9587

発行責任者：西浦智子

四葉のクローバーは、葉の一枚一枚に意味があります。Faith (誠実)、Hope (希望)、Love (愛)、Lucky (幸運)。これらがそろって Genuine (真実・本物の力) を表します。また、自然界では 10 万分の 1 の確率でしか発見できない為、希少価値が高く、見つけると幸運をもたらすといわれています。このような意味から、三園福祉園の広報誌を「クローバー」と名付けました。

アドベンチャーグループ 宿泊行事でディズニーシーへ

第1班9月6日(水)～7日(木)と第2班12日(火)～13日(水)の2回に分かれ、待ちに待った宿泊行事を実施しました。

両日ともに小雨の降る中出発して、ほぼ渋滞なくディズニーシーに到着しました。まずは腹ごしらえとして、パーク内のザンビーニブラザーズレストランでパスタを食べ、その後各アトラクション等にチャレンジしました。1班目は最初にメディテレーニアハーバーの大きな蒸気船に乗船してアラビアンコースト方面に移動。景色を堪能するお散歩組とここで別れ、残りの方々はシンドバッドストーリーブックボヤージの船に乗船して冒険の航海へ出かけました。皆さん少々緊張気味な表情をされていましたが、徐々にいつもの笑顔に戻り記念撮影もバッチリでした。その後、海底2万マイルというアトラクションの小型潜水艇に乗って神秘的な海底探索の任務を体験しました。見たこともない海底の生物が突然現れ、スリル満点のアトラクションでした。少し疲れたところでマーメイドラグーンで一休み、その後はパーク内をお散歩したり、電動式トロリーに乗車して景色を楽しみました。

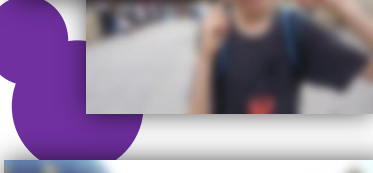
2班目はパーク内をお散歩する人とアトラクション組に分かれ行動し、電動式トロリーや海底2万マイル、新たなアトラクションのシーライダーにチャレンジしました。また、メディテレーニアハーバーではハロウィンイベントとしてザ・ヴィランズワールドと言うショーが行われていました。ハロウィンに仮装したミッキーやミニーマウがショーを盛り上げ、大音量の音楽が流れる中で打ち上げられる花火には皆さん感激して、大きく手を上げ拍手されていました。楽しい時間はアツと言う間に過ぎてしまうもので、最後は各々の班でお土産を選びパークを後にしました。

1班・2班とも一日目の夜は新木場の「BUNBスポーツ会館」というホテルに宿泊、美味しいバイキングの夕食後に入浴をして一日の疲れをとり就寝しました。

二日目の朝は朝食を摂りその後、お台場方面に向かい、ダイバーシティお台場方面を散策していると名物の新しいガンダムが見え、その下で記念写真を撮りました。

その後は、メインである日本科学未来館に向かい宇宙ロケットのエンジンやASIMO君のショーを見学して、皆さん楽しく過ごされていました。昼食は未来館の隣のビルの11階にある展望レストランにてお洒落なプレートランチを美味しくいただきました。景色が良く、ゆりかもめが走るお台場方面を眺めながらの食事となり、みなさんとても満足そうな表情をされていました。

最後に、両班ともに多少の小雨はありましたが、初めて体験する感動などもあり、思い出に残る宿泊行事となったのではと思います。



医務だより

～食欲の秋、食べ過ぎに注意～

暑い夏も終わり、美味しい食べ物が沢山収穫される季節となりました。秋になり、少しずつ気温が下がってくると、体温を維持するために多くのエネルギーが必要となります。体がエネルギーを溜め込もうと働き、食欲が増すと言われていています。食べ物が美味しい時期だからこそ、食欲をコントロールしましょう。食べすぎないコツを紹介します。

- ①よく噛んで食べましょう。⇒ゆっくり噛むことで満腹感が得られます。
- ②食べる順番を意識しましょう。⇒先に野菜から食べると良いです。
- ③就寝前の飲食は控えましょう。⇒寝る2～3時間前は避けましょう。
- ④適度に身体を動かしましょう。⇒ウォーキングやストレッチなどできることから。

また、間食は量と頻度を決めましょう。お菓子類には多くの糖質や脂質が含まれているため、食べすぎに注意が必要です。目安は、1日200kcal程度までとされています。

1日3食、バランス良く食べるのはもちろんのこと、①～④を心がけた上で、間食の量と時間を決めて、楽しみましょう。



自主生産品 販売情報

季節も秋になり、各地でお祭りが開催される時期になってきました。今回は、三園福祉園の自主生産品を出品するお祭りを紹介いたします。

れんこん祭り

日時：10月7日(土)

場所：蓮根福祉園 板橋区坂下2丁目8-1 101

ニコニコフェスタ

日時：11月11日(土)

場所：前野福祉園 板橋区前野町4丁目16-1

板橋区障がい者記念行事

日時：12月2日(日)

場所：グリーンホール 板橋区栄町36-1

※板橋区民祭りでの販売は、今年度はありません。