



30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

クローバー

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ランドへ！！



アドベンチャーグループは、第1班9月5日（水）～6日（木）、第2班9月18日（火）～19日（水）に分かれ都内近郊にて宿泊行事を実施しました。

バスの中では利用者さんそれぞれが期待に胸を膨らませ、笑顔あふれる中、渋滞につかまることなくスムーズに東京ディズニーランドに到着しました。

エントランスを抜けると、いきなり夢の世界に突入！！大きなシンデレラ城を見上げつつカントリーベアレストランに向かい、から揚げののった美味しそうなカレーと飲み物を皆でいただきました。

昼食後は待ちに待ったアトラクションに向かい、ジャングルクルーズ、ピーターパン、ウエスタンリバー鉄道、カリブの海賊、スターツアーズなど様々なアトラクションを体験することができました。その後は各自お好みのお土産を選び満足な笑顔が伺え、記念撮影を行い、夢の国を後にしました。

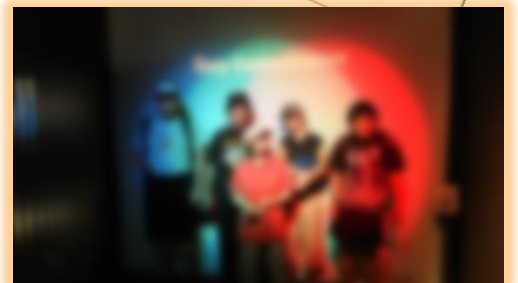
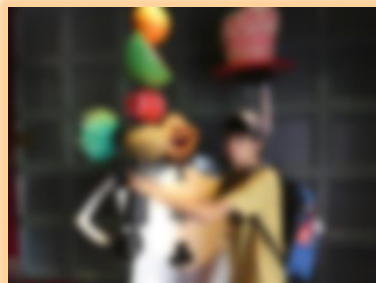
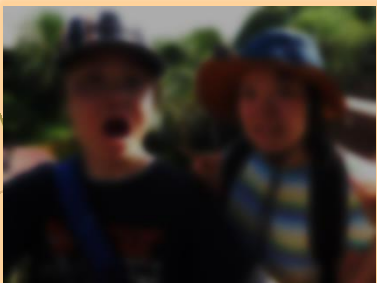
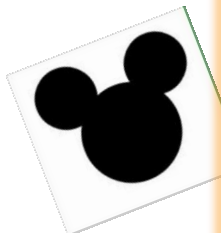
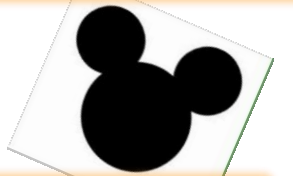
宿泊先の Bunb スポーツ会館では夕食、入浴を済ませ各自お部屋でのんびりと過ごして、1日の疲れをとりつつ、明日に備えました。

2日目はお台場にバスを走らせ、近隣の駐車場からお台場の公園を散策しながらソニーエクスプローラーサイエンスという見学場所に向かいました。みなさん、園での日頃の運動の効果もあり、力強くウォーキングされていました！！

ソニーエクスプローラーサイエンスでは沖縄美ら海水族館の映像が上映されたり、音や光を体験できるブースで各々が楽しまれました。

昼食場所のポムの樹では、美味しいオムライスを召し上がりつつ、楽しかった2日間を振り返り、最後に記念撮影を行い三園福祉園に戻りました。

各班ともに天候にも恵まれ、楽しく思い出に残る宿泊となりました！！



医務だより

季節の変わり目の体調不良に注意！秋の健康管理

～空気の乾燥～



秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾燥してしまうため、汗をかいていることに気づかず、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。特にたくさん歩いたときや、スポーツの後などは気づかぬうちに多量の汗をかいていることも。のどを潤す程度ではなく、しっかりと水分補給をしましょう。

～季節の変わり目を健康に過ごすためには？～

体を温めることを意識して、毎日を過ごすようにしましょう。具体的には暖かい飲み物やみそ汁スープなどを飲む、お風呂に入るときはシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を食卓の献立に取り入れる、などです。無理なく毎日の習慣にできることを取り入れたいです。



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祭りをご紹介します。

前野福祉園ニコニコフェスタ

日時：11月10日（土）

場所：前野福祉園 板橋区前野町4丁目16-1

障がい者週間記念行事

日時：12月8日（土）

場所：グリーンホール 板橋区栄町36-1

いらっしやいませ！
楽しいイベントも
たくさんありますよ！

