

# クローバー

令和元年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

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。

## さんさんグループ延長行事

9月6日（金）、さんさんグループの延長行事を実施しました。

メインはおせんべい焼き体験！！天候にも恵まれ、「草加せんべいの庭」に向かい、ランチと焼き体験を満喫しました。せんべいだしうんと、デザートにせんべいソフトを頂き、甘じょっぱい味が美味しく、皆さん完食されていました！

焼き体験では、暑い中、汗を流しながら職人のようにおせんべいを何度もひっくり返して完成させました。焼き上がったおせんべいはその場でバリバリといい音を立てながら食べる人もいれば、お土産にして持ち帰る人それぞれで、たっぷり楽しんで園に戻りました。園に戻ってからは休憩をしながら写真を見て振り返り、ゲームをしたり身体を動かしたりして、ゆっくりと過ごしました。夕食は園内で給食を食べ、楽しい一日を終えることができました♪



## アドベンチャーグループ延長行事

9月13日、アドベンチャーグループの延長行事がありました。

この日は連日の暑さも和らぎ、外での活動も気持ち良いくらいでした。

目的地は葛西臨海公園。現地に到着後レストランで食事を済ませ、まずは水族園へGO！見学者が大勢いた館内でしたが、暗い中でも全員離れることなく大きな水そうを見上げたり、小さな魚を目で追いながら「おさかなさ～ん」と声を掛けたりとそれぞれのペースで楽しみました。

水族園の次は観覧車に挑戦！そばまで行くとその大きさにびっくり！！

高さ117mもの大きさでその迫りに腰が引けた人も…。ゆっくりとあがっていくとディズニーランドやスカイツリーが見え、そして眼下にはなんと東京オリンピックのカヌー会場(工事中)も見ることができ、夢中になって景色を楽しめた17分間でした。楽しい時間はあっという間で、三園福祉園に戻って夕食を摂り、ほっと一息ついたころには帰園時間となりました。



## 体調管理に気をつけましょう

食欲の秋、美味しい食べ物も多くなりましたね。昼夜の気温差も大きく、涼しさも日に日に増していますね。過ごしやすい日も多いのですが、気温差があったり日照時間も、急に短くなるなど心も体もリズムを崩しやすいですね。無理をし過ぎず、心身の声に耳を傾けて体調の管理をしていきましょう。



## ～あったかメニューで風邪予防～

身体が温まり、血液循環が良くなると、免疫力が高まり、ウィルスの新入を防ぐと言われています。

### 身体を温める食品

ネギ・ニラ・にんにく・玉ねぎ  
唐辛子・生姜 など...

### 身体を温めるメニュー

鍋・雑炊・おじや・うどん  
スープ類 など...

## 自主生産品販売

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ご紹介します。

### 第48回板橋区民まつり

日時：10月20日（日）

場所：板橋第一中学校 校庭（買い物と交流のひろば）板橋区大山東町 50-1

### 前野福祉園ニコニコフェスタ

日時：11月9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7日（土）

場所：グリーンホール 板橋区栄町 36-1

