

令和7
年12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：諏訪間 英男

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。

施設公開を行いました

移動水族館

11月6日(木)

葛西臨海水族園から「うみくる号」がやってきました！飼育員の方の説明を聞き利用者の皆様も興味津々！ネコザメの標本や貝殻等もあり、実際に触れて楽しそうな表情が見られました。



音ごはんコンサート

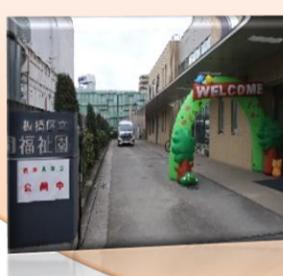
11月7日(金)赤塚を中心に活動されている

「音ごはん」様をお招きし、コンサートを開催しました。楽しい曲からしっとりとした曲まで、さまざまな演奏を披露していただき、会場は温かい雰囲気に包まれました。ご家族様にも観覧いただきました♪



ワークショップ

11月8日(土)施設公開最終日は地域の方々を対象にワークショップを開催しました。午前中は作業体験としてクリスマスリース作りとフェルトマスコット作り、午後はユニバーサルスポーツ体験としてボッチャとエアポリンを行いました。参加した方々は、思い思いに飾りつけを楽しんだり、エアポリンで飛び跳ねたりして普段福祉園で行っている活動を楽しんでいました。



選択行事

日本科学未来館(お台場)

11月14日(金)選択行事でお台場にある日本科学未来館に行ってきました。首都高速の渋滞もありロングドライブとなった車内では、朝の会を行った後、施設長考案の連想ゲーム・しりとりゲームを実施！遠足のようで、楽しいひと時となりました。到着してすぐに昼食(^^)/チキン南蛮弁当やハンバーグ弁当などで腹ごしらえをした後、ようやく館内を散策。地球環境や宇宙の展示を見たり、お土産売り場を何往復もして悩みながらお土産を購入したりと、思い思いの過ごし方をされていました。帰りのバスでは、東京タワー、スカイツリー、レインボーブリッジなどを眺めることもできました♡



特急ラビュー(所沢)

11月28日選択行事で特急ラビューに乗ってきました。道路の混雑で間に合わないかも…とヒヤヒヤしましたが、無事乗車！車内は明るくきれいで利用者さんのテンションもMAX！天気が良く車内から富士山も見えました。所沢まで20分程の乗車でしたが、ちょっとリッチな気分を味わうことができたのではないか？！所沢ではフードコートでお楽しみのランチ。丼ぶりやラーメンなど好きなメニューでお腹いっぱいになりました。食後は隣接する公園でお散歩。芝生で横になったり、記念撮影したりして思い思いに楽しみました。



プラスαの健康術 ~バナナに牛乳をプラス~

自律神経を整えるのに役立つと言われているのが、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンです。その原料となるのがトリプトファンで、バナナには100g中10mg、牛乳には100g中40mgが含まれています。この二つを同時にとるとバナナの糖質によってトリプトファンの吸収率が高まると考えられます。イラッとした時は試してみてください。

*インフルエンザが流行っています。施設内でも手洗い、手指消毒、水分摂取など適宜行っています。ちょっとおかしいなと思ったら早めの受診をお勧めします。

