

# リハセン通信

2021年度

10月号

つい最近まで暑く感じる日もありましたが、いよいよ秋も深まり夜の寒さを覚えるようになりました。寒暖差アレルギーという言葉もよく聞くようになりましたが、風邪などの体調不良なくお過ごしでしょうか？寒暖差アレルギーの予防としては、体温調節や自律神経を整えるために規則正しい生活を送ることも大切なようです。寒くなり運動することや、屋外での活動も減りやすいですが筋肉をつけることも重要なようです。今年の冬は、ラニーニョの発生する可能性が高く、その影響もあり寒い冬になるのでは…？との予想も出ています。昨年のような大雪にならないといいのですが…日本海側では例年よりも積雪が多めになるのではとの予報のようです。

本格的に寒くなる前に、しっかりと体を動かし冬に備えたいですね(^^) /



## さつまいもでスイーツ作り

今年も、生活介護のグループワークとして「スイートポテト」をつくりました。今回は4グループに分かれ、社会福祉学科の実習生も含め一緒にお菓子作りを行いました(^^) / スイートポテト作りは秋の恒例行事になってきていますが、中には今回初挑戦で意外な才能を発揮された方も！完成後に、ハロウィーン仕様にかわいくラッピングがされており職員にもプレゼントしていただきました。ご家族にもお土産として持って帰っていただき、とても好評だったようです。これから、調理実習の様子をレポートにまとめていただきますが、その完成も楽しみです！！



## メダルをみせてもらいました

今年の夏は、2020東京オリンピック・パラリンピックの話題で盛り上がったかたも多かったのではないのでしょうか？リハセンターでも期間中は話題の中心となっており、特にふれ愛プラザの職員の永田さんがパラリンピックに出場し、マラソンで銅メダルを獲得されたこともあり大きな盛り上がりを見せました。利用者の中で「メダルが見たい」などの声もあり、希望者を募り時間を設け握手会・写真撮影会を行いました(^^) その日は朝から、少しソワソワと緊張されている方や、「メダリストに合うから失礼が無いように」とおしゃれをされている利用者など様々でした。実際にメダリストからお話を聞き、メダルを見せてもらった～と笑顔でお話され好評でした。写真を撮ったよ～と嬉しそうに話をされる方や、パラスポーツに興味をもたれ、何か始めたい！と新たにスポーツに取り組む意欲を燃やしておられる方も(^^) / 普段なかなかない経験ができ、とても貴重な時間を過ごせました。



社会福祉法人豊潤舎 **新潟県障害者リハビリテーションセンター**

〒950-0121 新潟県新潟市江南区亀田向陽 1-9-1 (新潟ふれ愛プラザ内)

TEL:025(381)8113 MAIL:n-rihacen@hojunsysa.jp FAX:025(381)8117