

# ほほえみ@COM

ほほえみ@COM 2010 春号

春号 / vol.7

2010年5月27日

発行：世田谷区立ほほえみ経堂

〒156-0052 世田谷区経堂 3-6-24

TEL：03-5451-5151 Fax：03-5451-5153

E-mail：spqf3dt9@diary.ocn.ne.jp

発行責任者：山田浩史

利用者編集委員：八島・大木・重田・佐藤



## 《施設長の挨拶》

新年度を迎え、ほほえみ経堂は5年目を迎えることができました。これもひとえに利用者・ご家族の皆様はじめ、地域の方々、関係機関の皆様のご支援・ご協力のおかげです。まことにありがとうございます。

ほほえみ経堂では、利用者の特性やニーズに合わせ、普段は活動プログラムを緩やかに二つに分けて活動していますが、合同企画も取り入れ障害特性を超えた利用者同士の支えあいの関係も生み出されています。

また、地域で活動をしている団体を迎えての交流を意識的に実施しており、相互にこの出会いの効果が良い刺激になっています。昨年11月に開催した「第2回ほほえみ地域交流祭」では、「一期一会、この出会いを大切に」をテーマに、利用者自らが発信し、関係を築いた多くの地域の方々に支えられ当日は盛況となり、地域とのつながりが深まり、様々な出会いが実現しました。

今年度は、この出会いを大切にしながら多くの出会いへと結び、利用者自身が地域に発信し、貢献する活動の場をつくっていき、地域に拓かれた施設を目指していきたいと考えています。今後も皆様のご支援ご協力の程よろしく願いいたします。

世田谷区立ほほえみ経堂  
施設長 山田 浩史

# 2010年ほほえみ入所式



## ～江本蒔衣さん、ようこそほほえみ経堂へ～

本年度も光明特別支援学校を卒業されたフレッシュでかわいい女の子が一名入所されました。社会人としての第一歩をここで楽しく過ごしましょう。蒔衣さんらしく大きく成長して下さいね。そして、ほほえみの仲間蒔衣さんにしか出来ない素敵な笑顔をたくさん見せてください。



(ドキドキ…)  
割れるかな？



江本さんを囲んでのお茶会では、先輩からマジックショーやピアノ演奏のプレゼントがありました。



## 公園清掃活動



### ～私たちの住む街をきれいに～

日中、子供たちの賑やかな声が聞こえる公園にもタバコの吸殻やペットボトル等たくさんのゴミが落ちていました。ゴミを漢字で書くと「護美」… 美しさを護ると書くそうです。一人一人の心がけ一つで、この街の美しさも、この星の美しさも取り戻せるのかもしれないね。すぐに一杯になるゴミ袋を見ながら、そんな事を思いました。



こんなに拾ったよ！  
ゴミはゴミ箱にね。



### 公園緑化活動

「ほほえみ経堂前にある公園に花を植えたい…」という利用者からの声もあり、世田谷区の「世田谷みどり33」緑化推進事業に参加することになりました。これから花を植え、公園が地域の“ホッ”とできる場所になるように、これから利用者・職員共にごんばっていきたく思います。花壇の様子は「@COM」でお知らせしていく予定です。



# 日々の活動紹介



石仏公園でお花見。  
はい、チーズ！  
(ピチ)

6月のアート展に  
向けて準備中！  
見に来て下さいね。



フ・リ・ン  
おいしくな〜れ  
(まぜまぜ)



月に1度、おしゃれの日！  
ボランティアさんが  
私たちをもっと「美人」に  
してくれます！  
誰が一番キレイ!?



みんなで作った  
「チーズピザ」  
味見して下さい。



## 『フリーマーケット』開催のお知らせ

9月11日(土) ほぼえみ経堂で「フリーマーケット」を開催することが決定いたしました！  
物品のご提供やお手伝いなど、ご協力お願いいたします。  
詳細は決まり次第、お知らせしていく予定です。



# 曜日別利用者集合写真



月曜日  
18名



火曜日  
19名



水曜日  
19名



木曜日  
20名



金曜日  
16名



土曜日  
18名



# 新入所者・新職員の紹介



えもと まい  
江本 晴衣です。

ほほえみでは、いろいろなことにチャレンジしたいと思いますので、  
よろしくおねがいします。



くがよりこ  
久我依子です。

趣味は、最近応援に行っていませんが、サッカー観戦と最近始めた朗  
読です。これから経堂の皆さんと様々な活動に取り組んでいきたいと  
思います。よろしくおねがいします。



なぐもゆりこ  
南雲百合子です。

家で時間のある時は、テレビでバレーボールとフィギュア等を観てい  
ます。今年はサッカーのワールドカップがあるので注目したいです。  
福祉の仕事は初めてですが、皆さんに良い時間を過ごして頂けるよう  
頑張りたいと思います。よろしくおねがいします。

## 健康になるための

### ワンポイントアドバイス by 山田ナース



#### Q. 一日何時間睡眠を取った方がいいの？

A. 人間の体は、太陽が沈むと体温が下がってきます。そうすると眠くなってきますので、夜  
10時から朝5時位までの7時間が良いと言われています。それと寝ている時は体内の  
水分が蒸発するため、寝る前にコップ一杯の水を採ることも必要です。

#### Q. 免疫力をつけるにはどうすればいいの？

A. まずは笑うことです。そして十分な睡眠です。そして何でも前向きに考えることが大切で  
す。食生活では、野菜と抗酸化ビタミン(じゃがいも・ブロッコリー・いちご・ミカンなど)  
を摂取することです。腸の善玉菌を増やす乳酸菌・ヨーグルトやキノコ類・魚や豆類を採れ  
ば、免疫細胞を元気にします。



# 施設周辺 お店の紹介



Scone pantry はアメリカンスコーンの専門店です。



経堂西通り商店会  
にあるお洒落な  
お店です♪

## スコーン パントリー

〒156-0052 東京都世田谷区経堂 2-20-1

Tel/Fax : 03-3428-6215

営業時間 : 11:30~20:00 (LO19:30)

定休日 : 水曜日

URL <http://sconepantry.com/>



デリのセットも  
大人気!



直径 10cm ほどのスコーンは、毎朝ひとつひとつ手作業で焼き上げます。型を使わないからこそその凹凸と、当店オリジナルの配合により、アメリカンスコーン=『外はサクサク・中しっとり』の完成です。スコーンのテイクアウトに加え、店内ではプレーンスコーンとデリのセットもあります。また、店内ではお茶やお酒も一緒に楽しめます。

## ボランティアさん募集

ほほえみ経堂では、デイサービスの活動に協力して下さる方を随時募集しています。

お気軽にご連絡下さい!

ほほえみ経堂

Tel 03-5451-5151

Fax 03-5451-5153

担当 飯鉢・宮村

## 編集後記

- ほほえみ@COM 春号が出来ました。
- もっとたくさんの人と一緒に作れたらいいと思いました。
- @COM 春号の感想はホームページまで <http://hohoemi.roukyou.gr.jp/>



平成 22 年 5 月 24 日  
利用者編集委員：佐藤裕之

ほほえみ経堂の季刊誌「ほほえみ@COM」では、ご提供頂いた 絵・写真等個人情報の取り扱いにしましては細心の注意を払うと共に、掲載する 記事・絵・写真に関して事前に掲載許可を取っております。