



# きぼうの家

平成27年3月  
第248号  
神栖市溝口1746-1  
TEL 92-4113

春はまだ浅い頃ですが 花々の蕾も ようやくほころび始め  
春は すぐ そこまで来ています



## の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 カラオケ	3 ヨガ	4 野外活動	5 メイク	6 ゲーム	7
8	9 ビデオ鑑賞	10 うぐいすの会	11 野外活動	12 料理	13 体操	14
15	16 カラオケ	17 創作	18 野外活動	19 園芸	20 買い物	21
22	23 ビデオ鑑賞	24 うぐいすの会	25 野外活動	26 創作	27 ゲーム	28
29	30 カラオケ	31 創作				

上段は「生活介護」下段は「就労継続支援B型」の予定です  
予定は変更になる場合があります。

## お知らせ

### ☆ヨガ体操を行います

3月3日(火)に大塚先生による恒例のヨガ体操を行います。バスタオルをお持ち下さい。

### ☆3月11日(水) 避難訓練の予定です



### 製作物

### ☆製作小物販売☆

製品のご紹介 ~新学期準備編~  
本年度最後の月になりました。新年度に向けて箸入れや雑巾の準備はいかがでしょうか？  
箸入れにはランチョンマットが付いて200円です。  
雑巾は使いやすい厚さに調整しており、4枚で100円とお手頃価格になっています。



ランチョンマット付き箸入れ



4枚入り雑巾

きぼうの家、市障がい福祉課、ボランティアセンター、社協波崎支所窓口でお求め頂けます。是非、お試し下さい。

また、未使用の布地、毛糸、タオル等がありましたら  
きぼうの家でお受け致しますので、お寄せ下さい。  
布の端切れもパッチワーク風製品として活用させて頂きます。  
製品として製作販売しますので、未使用の物に限らせて  
頂きます。宜しくお願い致します。  
寄せられた布等は、製品を作り販売し利用者の工賃になります



のうこう  
ジャガイモ植えの準備のため、畑を耕耘機で耕しました。石を拾い石灰を蒔き、両脇に等間隔に棒を立て畝作りを行いました。春を感じるこの頃、いよいよ農耕作業が本格的に始まります。



石灰を蒔いています



耕耘機で耕します



石拾いも大事なお仕事

### ☆ 看護師からの ひとこと アドバイス ☆

~花粉症に注意~



花粉症は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみや充血等の症状がでます。飛散する花粉量が多いと全身の倦怠感や頭痛、めまい等の症状が現れることがあります。

対策として、花粉が飛散する季節は出来るだけ窓を閉め、外出を控えましょう。外出時はマスクや眼鏡を使用し、帰宅後は鼻をかみ、目を流水で洗うがいをしましょう。

### ♪活動風景♪ ♪ 節分~豆まき~ ♪

2月3日(火)に節分の豆まきを行いました。手作りの面をつけ、自分たちで作った升に豆を入れて、みんなで「鬼は外ー！福は内ー！」と大きな声で豆をまきました。

