



## センターまつりが開催されました!

11月18日(土)に4年ぶりとなる“センターまつり”を開催しました。コロナ禍を過ぎ、以前のような賑わいがセンターに戻ってきたような一日となりました。

すみだ福祉保健センターの各事業の紹介や、ミニふくしまルシェ、体験コーナーなどがありました。こうめ高齢者支援総合センター主催の地域の方々の「みんなの作品展」を同時開催し、多くの方々が見に来て下さいました。

ミニふくしまルシェでは、はばたき福祉園(生活介護)の利用者さんの作品や、地域の園芸サークルが育てた野菜やハーブなどの苗を販売しました。品物を選びながら笑顔になる方も、久しぶりの再会で話に花が咲く方も…、笑顔があふれる日となりました。

ご参加くださった皆様、ありがとうございました。来年も、皆さまとの交流の場としてよりパワーアップしたセンターまつりを開催したいと思います。



一日コースの皆さんで作成した貼り絵の壁飾りの作品も展示されました。紅葉の素敵な景色が表現されていますね。



高次脳機能障害グループで作成した作品も展示されました。

### ～各種お知らせ～

★年末年始のお休み

**12月30日(土)～1月3日(水)**

はお休みです。ご注意ください。

★SNSを始めました。

事業団のお知らせなどを載せています。下記のQRコードを読み込んで、ご覧ください。



←フェイスブック用

Instagram用→



### 今月のカレンダー

今月のカレンダーは、黒い用紙の上に透明のフィルムを張り、クリスマスのイラストを書きました。フィルムの後ろにランプのイラストを入れて、ランプの明かりで絵が見えるという楽しい仕掛けになっています。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	5	6	7	8	9	
	12	13	14	15	16	
	20	21	22	23		
	27	28	29	30		

## 外出活動を行っています



1日コースでは10月より外出活動を行っています。今年は三囲神社とソラマチタウンを自ら選択して行きました。



## 高次脳機能障害グループの作品を墨田区文化祭に出展！

11月1日から3日まで墨田区役所リバーサイドホールで“墨田区文化祭”が行われました。高次脳機能障害グループ訓練のメンバーで作上げた貼り絵と水彩画の作品を出展させて頂きました。グループメンバーで展示会場まで行き、作品を鑑賞しました。

他にも区民の方々の力の入った作品が沢山飾られており、とても見ごたえがありました。



## 実習生を受け入れています

教員を目指す大学生と理学療法士を目指す学生の実習を、デイサービスで受け入れています。ご協力ありがとうございます。

たくさんの方とお会いでき、色々なお話を伺う事ができて良かったです。



## 感染症に気を付けて！

本格的に感染症が流行する季節になりました。師走のせわしない時期ではありますが、体調を崩さぬよう、予防に努めていきましょう。



冬の3大感染症

### 免疫力を上げて、体のバリアをUP!!

- ① バランスの良い食事をとる→野菜も必要ですが肉や魚のたんぱく質も大切。ヨーグルトなどは免疫の要の腸内環境を整えます。
- ② 体を動かし体温を上げる体操をしたり、温かいお茶を飲むのもお勧め。
- ③ しっかりと睡眠をとる→ゆっくりとした休息は心身の疲れを癒します。
- ④ 笑顔を作る！→免疫細胞が増えます！

## 高次脳機能障害講演会

11月11日(土)に“見えない障がいと生きる 当事者のこころ 家族のこころ”と題して、公認心理師・臨床心理士の山口加代子先生にお話を伺いました。

当日は41名の方が参加して下さい、山口先生の優しい語り口に聞き入っていました。



## 今月のイラスト

今月のイラストは、半日コースをご利用中の林敏子さんが作った革細工のブローチです。赤い色が印象的でとっても可愛らしい作品ですね。#...



【編集後記】先日、メンタルヘルスの研修を受けました。その中で、自らの思考を、弾力的で柔軟性があり、困難や変化にも対応でき、挫折などからの回復を促す強さを持つための実践として、毎日「感謝ダイアリー」をつけるとよいと学びました。毎日3つ、感謝していることを書きとめるだけなので、すぐに取り組みそうです。当たり前と思っていることを「意識」し、「感謝する」習慣を身に着けることを目的とし、1か月続けるとポジティブな考え方が身に付き、主観的な幸福感が増すということでした。私も早速始めてみました。皆さんもチャレンジしてみたいはいかがですか？(編集長 RT)