

# グリーンフィールド通信



## ♪ 10月のお知らせ♪

No. 231 2020.10

### ❁ わいわい工房の利用始めました

先日から、デイケアメンバーの A さんが新しくわいわい工房の利用を始めました。スタッフから仕事を勧められてきたのに何年も利用に至らないまま経過していた A さんに、仕事を始められたきっかけなどについてインタビューしてみました。

Q: わいわい工房に行くことを決心した理由は何ですか?

A: 洗濯機が壊れたこともあり、お金が欲しいと思った。スタッフから勧められたのもあった。

Q: わいわい工房ではどんな仕事をしていますか?

A: 鯉節や自動車部品に関する所内作業。清掃や草取りもしている。

Q: 不安もあったと思いますが、実際に仕事してみてどうですか?

A: 慣れるのには時間がかかる。やればやるだけ仕事はしんどいけど、やりがいは少しはある。

Q: 今の目標はありますか?

A: 貯金すること。食費の足しにすること。服も買ってみたいと思っている。

Q: 同じように悩む人に何かアドバイスはありますか?

A: とりあえずやってみたらいいんじゃない? (K. S)

### ❁ 栄養講座について

【9月25日にあった栄養講座(糖質制限ダイエット)の内容紹介です。】

- ・適正体重を知ってダイエットを始めよう
  - ・糖質は制限するが摂取エネルギー量は落とさない
  - ・糖質をゼロにするわけではない
  - ・肉・魚・卵・乳製品などのタンパク質はしっかりと取ろう
- 糖質制限ダイエットは、筋肉の減少を抑えやすく、空腹にもなりにくいダイエット方法ですが、つい食事量そのものを減らしてしまったり、体調不良に繋がる可能性もあるので、よく相談して行ってください。(K. S)

### ❁ ソフトボール大会の中止 (みはらし杯)

例年10月に開かれるみはらし杯(ソフトボール大会)がコロナウィルスの影響で今年は中止になることが決定しました。キャッチボールをして肩を慣らし、これから本格的に練習しようかと思っていた矢先の中止決定でした。10名を超えるメンバーさんが参加希望だったため、大変残念ですが、来年を楽しみにしたいと思います。このままコロナが県内で広がらなければ、デイケアでここのグラウンドを借りて、バッティングぐらいしたいなあと考えています。(K. S)

### ❁ ぬりえコンクールあります

毎年2回、福山の会社(月刊デイ)が行うぬりえコンクールがあります。デイケアメンバーさんも応募することが多く、入賞する方もおられます。技術的な賞ばかりでなく、エピソード賞などもあるので、ぬりえは得意じゃない方にもチャンスがあります。応募の期限は10月23日になっています。ぬりえの題材は何でもいいわけではないので、興味を持った方はまず、デイケアスタッフまで声をかけて頂けたらと思います。(K. S)

デイケアグリーンフィールド  
デイケア直通電話  
(0848) 64-7700  
(8:30~17:00)  
三原市中之町6丁目31-1  
病院 Tel (0848) 63-8877  
<http://www.miharahp.com>