



ふれあいデー10/27



フランクフルト完売！



採れたて野菜！美味しいよ



魚釣り！楽しかった

ふれあいデー

宮原 扶美子

10月27日（金）に開催したふれあいデーはお天気に恵まれ、朝10時からお客様が入り、午前中は近所の保育園の子どもたちが遊びに来ていました。それから、小学4年生の生徒さん達は授業の1つとして見学され子供達でにぎやかでした。商品もよく売れ、フランクフルトは完売しました。お手伝いされた方々、お疲れ様でした。

田中 和泉

ふれあいデーは、絶好の”フランクフルト日和”になりました。当日は熟練工のような手際で小池さんが焼き係を、上品な笑顔で宮下さんが販売係を、3階と2階を飛脚のごとく田中がデリバリーするという役割分担で臨みました。お昼前の時間帯でしたが、担当ケアマネや家族や、リハビリ教室のOGなど、特に外皮が柔らかいと好評でした。来年以降も”米久指名買い”がいいな(笑)と思った次第でした。

自主活動

自主活動 三溪園

宮下 美佐子

メンバー7名職員3名で散策に出掛けた「三溪園」は明治大正期に実業家原三溪が本牧に造りあげた広大な日本庭園です。横浜駅を東口バスターミナルまで混雑の中をスムーズに移動することが出来、予定より早く到着。さっそくおだんごをほおぼる



方々もおり園内の茶屋でおそばなど早めの昼食の後、さっそく散策開始。茶席望塔亭では江戸千家社中のお点前でらくがんと抹茶を頂き一同清々しい気持ちになりました。電線も外の建物も見えない自然と文化財指定の古い建物を見学しながら手入れの行き届いた庭園をおだやかにのんびり会話しながら散策をしました。予定の時刻には帰途につき楽しい一日となりました。

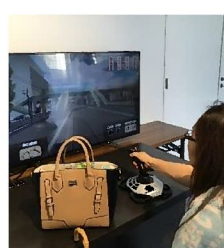


自主活動 市電保存館

大澤 幸美



自主活動で二俣川から相鉄線横浜、京浜東北線桜木町まで電車、バスに乗り市電保存館へ。近くのお店で昼食。オムライス、ハンバーグ、スパゲッティ、揚げ物などそれぞれ好きな物をおいしくいただきました。そして市電保存館へ。きれいにデコレーションされた電車がたくさん並んでいました。ジオラ



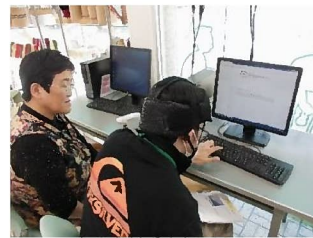
マは本物の様に、模型のたくさんの種類の電車がショーケースの中に飾られていました。楽しかったです。

班活動

ホームページ班について

私たちホームページ班は全員で7名になりますが、まだ全員で顔を合わせたことはありません。フェニックス旭のホームページの中で「フェニックス通信」という欄を担当しています。日々の活動の中で、特に印象に残ったことを中心に表現していきたいと思っています。まだまだ未熟な点も多いと思いますが、皆様どうぞよろしくお願い致します。

進藤 真由美



生活プログラム班について

バス旅行やプログラムを決めました。卒業式や新年会を計画します。

市川 美佳



旭区リハビリ教室

今年度のリハビリ教室も終盤戦に突入。11月末現在で登録人数が14名と例年通り賑やかになってきました。

リハビリ教室は1年限定のプログラム。残り回数が少なくなると「これから」先の事が気になるころ。プログラムの中でも、今後の目標を考える機会も増えていきます。仲間同士話し合うことも大切ですね。寒さを乗り越えて、最後までがんばりましょう！

リハビリ教室案内

脳血管疾患などによる後遺症のある方
旭区在住のおおむね64歳までの方
水曜日 9:30~11:30
受講費用 無料
問合せ先 区役所 高齢・障害支援課
045-954-6191

バス乗降訓練

8月末から10月初めにかけてバス乗降訓練を集中的に実施。メインは相鉄バスさんにご協力を頂き、実際のバスを使用して行う「停車バス乗降訓練」ですが、その前に乗降に必要な身体の動きも確認しました。



バス訓練当日はノンステップ・ステップ付の2台のバスをお借りし、繰り返し乗り降りの実践練習。乗降時だけでなく車内の移動方法や乗車位置の確認、乗車から支払の動きなど、細かい部分まで確認することが出来ました。その後、日を改めて実際の営業バスの乗降も実践。発症後バスは初めてという方も何人かいらっしゃり、始まる前は不安な様子でしたが、練習を重ね、実践できたことで少し自信がついたようです。さらに経験を積み、より自信がつくといひです。



工房アリアル

横浜市旭区二俣川 1-45-41 関本ビル（さくら薬局さんの上）TEL：045-442-4527

工房アリアル班活動報告 第三弾

＜畑作業班＞



～畑作業について～

開所当初は、室内のプランターに花や野菜を植えて育ててみましたがうまくいかず断念。半年後に、その時お世話になったボランティアさんの紹介で、今宿コミュニティガーデンをお借りして畑作業をすることになりました。



目標は作った野菜の販売

工賃につながることを目指しボランティアさんのご指導の下、作付け計画を立てて、色々な野菜作りにチャレンジしました。今ではじゃがいも、大根を販売できるまでになりました。



畑作業班の班長、吉原さんより

コメント！

「皆で畑を耕して種まきをして、育っていくのを観察しながら、収穫する喜びを皆で楽しんでいきます。畑のボランティアさんにアドバイスをもらい、失敗したり成功したりして、うまくいった時は皆で喜んでいきます。これからは、今まで作ったことのないものに挑戦してみたいと思います。」



～班メンバー～

現在7名の方が班メンバーとして活動しています。全員が毎回参加することは難しいですが、各々参加できる時に自分ができることを行ない協力して作物を育てています。



～現在の畑の様子～

今、畑の土の中で育っている大根。大根は毎年12月の中旬に収穫し、フェニックスの前を借りて販売しています。今年は発育が今一つのようなのですが、焦らずじっくり待つ皆で収穫・販売をしたいと思います！



編集後記

昨年末に会社を辞めて、ゆっくりとした毎日を送っています。それにしても50歳を越えてからの毎日は早いですね。正月だと思ったら春が来て、夏が、秋が・・・と。目まぐるしく変わります。自分が倒れてから16年が経ち再発は無かったのですが併発は起きています。でも14年続けてウォーキングをしているからか致命的な発病はありません。1日で1万歩かない日は年に20日程度です。片麻痺なんだから歩くなよ！と思われるかもしれませんが。笑

角田 恵一