

月刊カラーズ 1月号

2017年1月31日発行



☆☆ことしもよろしくお祈りします☆☆☆☆☆☆☆☆



もちつき大会

この大会は毎年、成人の日に行い、今年は1月9日(月)でした。

今回は、屋内で行いました。

また、おもちをついたのは、くし引きで決めた数人でした。

今年のおもちは、きなこ・醤油(海苔付き)・けんちん汁・おしるこでした。

特にけんちん汁は、児童部のお母さんが作ったもので、

人気であって1番始めになくなりました。とてもおいしかったです。

今年も去年と同様、皆さんと楽しみながら美味しく

食べて過ごせて良かったなと思いました。

最後に、日本ならではの「一本締め」で締めました。



よー！



ほんっ！！

元気にパワーアップ体操

私たちは17日(火)に相模原市立大野南公民館の大会議室でストレッチ体操や音楽に合わせたリズム体操やゴムを使ったエクササイズなどをやりました。リズム体操では元柔道の小川直也さんの「ハッスルハッスル」のような動きやお笑い芸人のオードリー春日さんの「カスカダンス」のような動きなどがあって面白かったです。ゴムを使ったエクササイズではお風呂場で背中を洗うような動きやベンチプレスをするような動きや片手で小指と薬指と中指だけを使ってゴムをまどめる運動などをしました。背中を洗うような動きは主に上腕三頭筋が鍛えられ、ベンチプレスをするような動きは背筋が鍛えられ、小指と薬指と中指だけを使ってゴムをまどめる運動は確実に握力が鍛えられます。特に小指と薬指と中指だけを使ってゴムをまどめる運動が大変でした。ストレッチ体操ではアキレス腱伸ばしの時に後ろ足のつま先を真っすくにするのでアキレス腱が確実に伸びることを初めて知りました。改めてストレッチは大事だと思いました。今回のパワーアップ体操は良い体操でした。次回は2月21日(火)の予定です。



左の写真がリズム体操で、右の写真がゴムを使ったエクササイズです。

クリスマス会2016

我々ナチュラルトリートメントは去年の12月24日(土)にクリスマス会を行いました。なたなえるの子どもたちやビーネーチャーの人たちも一緒でした。私たちカラーズは星野源の『SUN(サン)』という曲で踊りました。みんな一生懸命でした。あとみんながケーキを食べたりシャンメリーを飲んだりしました。ビンゴをやったりサンタさんからプレゼントをもらいました。今回も楽しいクリスマス会でした。



ケーキおいしいなー



たのしく踊れました。





原稿に書ききれなかったカラーズのあれこれをお送りします。12月最終日には5月から毎月積み立てた工賃で忘年会を開催しました。映画鑑賞に夕飯は回転寿司を楽しましました！今年もグルメ積立を行い、皆で美味しい物を食べに行こうと決めています。今から楽しみです！！

今月のピッカピカ

作業月日	営 繕 場 所
1月10・17日(水)	業務サポート
1月18日(水)	洗車(金色ステップワゴン)
1月26日(木)	電子レンジ・オーブントースターの清掃
毎週火・水(16日)	サーバー交換
毎週火・金(16日)	郵便 投函



赤のついた洗車スポットで突がらみを拭いています。

マフラーを洗っています。



営業の全体写真

今月の業務サポート作業

タイヤ洗っています。

作業項目	作業担当
シュッター	A.T
EPかんたん	M.K.I.I.K.K.A.T
各種4X証整理	T.S.K.K
カッター作業	J.N
封入作業	I.I.K.K.A.T.T.S.M.K
銀行伝票作)	M.K.I.I.A.T

今月のおかべや作業

おかべや・作業未報告生口目

受入日	賞味期限	品名	糸内品日	糸内入数量
12/13	2018/5	おかべや・かつお	12/15	250
12/13	2018/5	おかべや・とんぼ	12/15	50
12/14	2018/5	おかべや・とんぼ	12/15	50
12/14	2018/5	おかべや・とんぼ	12/19	180
12/14	2018/5	おかべや・かつお	12/19	50
12/14	2018/5	おかべや・かつお	12/20	50
12/14	2018/5	おかべや・かつお	12/21	20
12/14	2018/5	おかべや・かつお	12/21	207
12/20	2018/5	よみぎお・とんぼ	12/21	200
12/20	2018/5	よみぎお・とんぼ	12/23	153
12/14	2018/5	おかべや・とんぼ	12/23	150
12/14	2018/5	おかべや・とんぼ	12/24	65
12/23	2018/5	よみぎお・とんぼ	12/24	414
12/13	2018/5	おかべや・とんぼ	12/24	31
12/24	2018/5	おかべや・かつお	12/27	478
12/21	2018/6	おかべや・とんぼ	12/27	50
12/21	2018/6	おかべや・とんぼ	1/5	40
1/5	2018/6	よみぎお・かつお	1/6	300
1/5	2018/6	よみぎお・かつお	1/7	50
1/5	2018/6	おかべや・かつお	1/6	350
1/7	2018/6	よみぎお・とんぼ	1/11	165
12/21	2018/6	おかべや・とんぼ	1/11	32
1/7	2018/6	おかべや・かつお	1/13	123
1/11	2018/6	おかべや・かつお	1/13	150
1/13	2018/6	おかべや・かつお	1/17	650
1/13	2018/6	おかべや・かつお	1/21	75
1/21	2018/6	おかべや・かつお	1/25	477

今日のおかべや作業で自分は初めて糸内入をやらせました。ふたがらの糸内入もやらせていただきます。



今月のクッキー工房

稲土豆よみ♡

クッキー工房
見ながら作って
とってもおいしい♡
まきかめえると
♡お楽しみ♡

真土イ

健康講話から

「インフルエンザ」

冬は感染症の季節、ということで、インフルエンザのことについて学びました。一部復習も兼ねていましたが、皆さんよく覚えていてうれしく思います。

【インフルエンザにかからないために】

- ①正しい情報入手する。
- ②こまめな手洗い、うがい
- ③「咳エチケット」を守る(咳やくしゃみをハンカチや上腕、マスクなどで飛びちらないようにする)。
- ④人ごみを避ける。
- ⑤規則正しい生活やバランスのとれた食事などで体力や抵抗力を維持する。

まだまだ流行の季節が続きますが、インフルエンザや感染症に負けず元気に過ごしていきましょう！！

2月の予定

- 18日(土) 避難訓練・防災学習
- 21日(火) 鍋パーティー&パワーアップ体操
- 25日(土) スポーツレク(ピーナーチャー交流)

【発行元】〒252-0328 相模原市南区麻溝台 4-1-21
ナチュラル・トリートメント カラーズ(生活介護事業)
TEL: 042-701-9500

【原稿担当】もちつき: K・M 元気にパワーアップ体操: K・K
クリスマス会2016: N・J クッキー工房: I・I
ピッカピカ: T・A 今月のおかべや: S・T