

思わずふふふと  
笑みがこぼれるような、  
そんな情報誌

草津市立障害者福祉センター

# ふふふ

No. 13

2017年3月  
発行



## 写真で振り返るこの一年



# 2016

この表紙の絵は、アイコラボレーションの利用者の濱本さんが描かれました。



# 教養文化講座



今回は、作品を中心に紹介させていただきます。

## いきいきアート

オイルパステル、アクリル絵の具、墨などを使って、毎回全く違う作品は新鮮な感動があります。

上手下手はありません。皆さんとても楽しそうなのが印象的です。



## 絵手紙

四季折々の草花、野菜、果物や身近なものを題材に、自分らしい言葉を添えて。

味わいのある作品ばかりです。



## たのしい美術

毎回様々な技法で、えっ!と驚く作品が...自分らしい感性で、素敵に仕上がっています。

見て楽しくなります。



## 絵あそび

思い思いに、自由に...みんなバラバラに見えたのに、いつの間にか大きな輪になってきました。

みんなで協力しながら、1つの大きな作品を作ります。



## 陶芸

静やこいのほり、クリスマスツリー、千支にお雛様等、私のオリジナル。玄関や居間、お気に入りの場所に飾るのは楽しくちょっと自慢です。



## 生花とアレンジ

生け花は毅然として美しく、アレンジメントは可愛く愛らしく。

季節を感じながら花にふれる時間は、ちょっと贅沢な心が豊かな気分になります。



元気アップ体操

## その他の講座

その他にも、皆さんに楽しんで参加いただいている講座が沢山あります。



みんなで歌おう



楽しいスポーツ



いっしょにご飯



ホッとタイム



パソコン教室

# いきいきふれあい 交流サロン

すっかり定着した「うどん打ち体験」や「もちつき大会」、お楽しみの「ふくふくひろば」  
参加したみなさんの笑顔があふれました。交流サロンは、毎回沢山のボランティアさんに助けて頂いています。有り難うございました。

10月

## うどん打ち体験

平成28年10月29日(土)10:00～  
鳩の森町種の会さん、草津市社協さん  
のおかげで大盛況！  
自分で作ったうどんの味は格別でした。  
社協さんのゲームも盛り上がりました。



美味しいうどんに  
なりますように♪



狙いをきだめて、エイっ！  
(生地をねがせている間の  
ゲーム)



切れないように慎重に...



出来上がり!!

12月

## もちつき大会・パネル展

平成28年12月10日(土)10:30～  
べったん、べったん、つきたてのお餅は柔  
らかくて、心もお腹も満腹になりました。  
1階市民センターのロビーで障害者週  
間のパネル展をしました



にぎわってます



しふはなちゃんも来てくれました



おもち～ おいしい♪



呼吸を合わせてべったんこ



障害者週間  
パネル展

3月

## ふくふくひろば

平成29年3月11日(土)13:30～  
人形劇・ゲーム・スライドショー・作品展示



## 販売紹介



市内の障害者施設の自主製品の販売をしています。  
クッキーやかわいい小物、手編みの座布団など来店された際は、  
是非お立ち寄りください♪

☆日時 月2回(火曜日) 10:00～15:00

☆場所 イオンモール草津(コーヒーファームカルディ前)

※日程は、障害者福祉センターにお問い合わせください

この日は、朝からぼたん雪。午前中はお客さんがまばらでしたが、  
午後から沢山の方が立ち寄ってくれました。



# 福祉体験



注文の  
お弁当を  
届けます

平成 28 年 11 月 10 日\*

草津中学校 1 年生 10 名の生徒さんが「福祉体験学習」に来ました。パワーポイントでセンターの説明をした後、グループに分かれてデイサービス、喫茶ホップ、事務所の仕事等体験しました。



丁寧に細かな作業をしてくださいました



昼飯作り、みんなふうにいしょうか?



可愛く出来ました

## おそうじいつもありがとう

No.2

障害者の就労支援事業「施設メンテナンス業務」  
毎日2時間位かけて、掃除をしてくださいました。  
おかげで、センターの廊下やトイレはピカピカです。

月曜日	にぎやか工房
火曜日	むつみ園
水曜日	ほわいとクラブ
木曜日	ワークパートナーきらら
金曜日	ワークステーション若竹



## 健康コラム

### 骨粗しょう症の予防について

#### 骨を強くするポイント3つ

**食事** **日光** **運動**

この3つのポイントチェックしてみましょう。

#### 骨を強くする食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンK  
カルシウムとビタミンDを一緒にとることで、腸のカルシウムの吸収が良くなります。また、タンパク質をとる量が少ないと骨の密度がだんだん低下しますので、意識して摂取しましょう。

#### 日光を浴びる

日光浴をすると、ビタミンDが作られます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びる事で体内でも作られます。一日20~30分日光を浴びる程度で十分です。

#### 骨を強くする運動

骨はシゲキをするとうるくなるとうるする性質があります。散歩を日課にしたり、なるべく階段を使うなど、運動をする習慣を身につけましょう。



骨粗しょう症とは、骨がスカスカで弱くなる病気です。骨折等で寝たきりにならず、元気に過ごすため骨を強くするにはどうしたらよいのでしょうか。リハビリ指導の奥野先生にお聞きしました。

#### つ・ま・り

運動がてらに外に散歩に行き、太陽の光をいっぱい浴びて、栄養バランスの良い食事をする事が骨粗しょう症の予防になるという事ですね。

これからどんどん暖かくなり、外にも出やすくなる季節です。気持ちと生活習慣を見直し健康に意識を向けてみてはいかがでしょうか。

## 編集後記

ついこの間おせちを食べたばかりなのに、気がつけばもう桜の季節。この調子で今年も過ぎて行くのかと思うと、恐ろしい気がします。

今年は、センターがオープンして10年目、『ふふふ』発行から5年目の節目の年です。これからも、ふふふと笑みがこぼれるような、そんな情報誌、そんなセンターを目指します。センターの魅力は、まだまだいっぱいあります。それを皆さんにお伝えできたらいいな。

## 発行

### 草津市立障害者福祉センター

〒525-0025 草津市西淡川二丁目9番38号  
「淡川福祉センター」2F

TEL: 077-569-0351  
077-569-0356(相談)

FAX: 077-569-0354

### ホームページ

● <http://www.kusatsu-fukushi.com>  
(草津市立障害者福祉センター)

● <http://www.shinshinren.or.jp>  
(NPO法人草津市心身障害児者連絡協議会)

Mail: kusatsu-fukushi1@swan.ocn.ne.jp

