

あおぞら



NPO 法人 あいかわ工房
 広報 VOL.48 2019.11.01
 編集 あいかわ工房編集委員会
 発行責任者 熊谷直丈
 ホームページ あいかわ工房 [検索](#)
 TEL 046-281-1157



かわいい鉄道です、でも力持ち
 で客車を5~6輛お客を乗せ
 て走ります。



修善寺 虹の郷の紅葉
 伊豆半島中央部よりやや北側に位置
 しています。地名が修善寺で 空海
 (弘法大師)が開祖と云われる寺の名が
 修善寺です。
 歴史的な場所や風情のある川沿いの道
 など観光客でにぎわいます。
 その近くに 虹の郷 があります。起伏
 と 富んだ、広い園内には四季折々の花が
 咲き、所々に食事の出来る建物も
 自然に溶け込んでいます。そんな園内にあ
 る小高い丘を登り振り返ると、逆光に
 輝くこの絶景が見られます。



みんなの時間 カラオケ版 利用者の皆さんの日常は、多くの人とお話をする機会が少なくなかなか言葉が出ない方が多いので、月に1回午後から **みんなの時間** を設けています。色々なテーマでお話をしていますが、今回は老人福祉センターでカラオケをしました。普段あまりしゃべらない方もマイクを握って楽しい一時を過ごして貰いました。 7月12日 **災害時や困った時に助けを求められる力 発信力 を付けて頂くための活動です。**

シェイクアウト 9月5日



「かながわシェイクアウト(いっせい
防災行動訓練)」



提供: 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

災害が発生した時、自分の身は自分で守らなければなりません 地震災害に対する基本的な行動訓練としてシェイクアウトがあります。この日は神奈川県で一斉に行われ、メールで状況を報告するようになっています。

あいかわ工房 では折に触れ、避難訓練を実施したり毎年県の防災センターで体験実習をしています。8月15日には避難訓練の後に備蓄品の非常食を試食しました。以前に比べてお湯を入れるだけの簡単さ、味も格段に良くなっています。

あいかわ工房 では職員全員が普通救命講習を受けています。AEDも毎月1回動作テストを兼ねて操作の確認をしています。

9月13日には町の消防署で行われた、普通救命講習に職員全員が参加しました。

12月18日に防災センターでの体験実習を予定しています。

9月14日 ふれあい広場 に11名が参加
色々なアトラクションに参加して楽しい
1日を過ごしました。





7月 生まれ



8月 生まれ



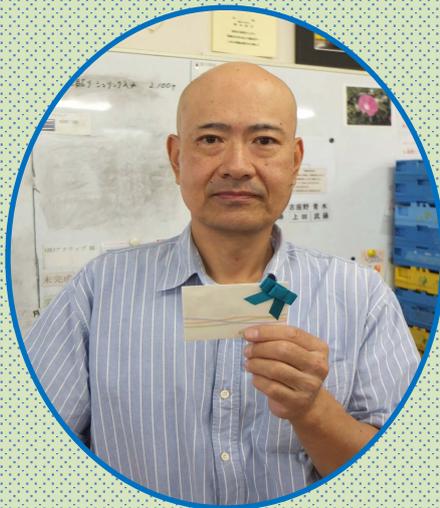
7月 生まれ



9月 生まれ

BIRTHDAY

HAPPY



9月 生まれ



10月 生まれ



9月 生まれ

10月20日 ふるさと祭り
 石けん・缶バッジをメインに出店
 熊坂郷さん・齊藤萌子さんが販売
 のお手伝いをして下さいました。
 たくさんのお売上がありました。
 お疲れ様でした。



最近話題になっている腸活をご存じでしょうか？
 今回、腸について皆様にお伝えしたいと思います

腸は食べ物の消化・吸収をするだけでなく免疫細胞の生成、セロトニンの生成・分泌など大切な役割をしています

セロトニンとは神経伝達物質のひとつで

感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わり

セロトニンが不足すると、ストレス障害やうつ病、睡眠障害などの原因になります

皆様は美腸生活がどのくらい出来ていますか？

- 朝食を食べている
 - 野菜を1日3回食べている
 - 水を1日1.5L以上飲んでいる
 - 外食（コンビニ・ファーストフード）が週に3回以下である
 - 20分以上の運動を週に2回している
 - 毎日決まった時間に排泄する
 - バナナ状の便で水に浮いている
 - 黄色く黄土色の便である
 - 排泄後にスッキリ感がある
- いかがでしょうか？
 当てはまったものが4個以下の方・・・汚腸かもしれません

美腸生活7つのポイント

- ① 朝起きてうがい後、コップ一杯の水を飲む
 ↓胃・結腸反射が働き 胃にものが入ることで、その重みで腸が刺激され動き出す
- ② 朝食を摂る
 ↓体内時計を動かすことで体に時間を教える
- ③ 朝、太陽の光を浴びる
 ↓自律神経を活性化させる
- ④ 朝、トイレに行く習慣
 ↓座ることで体に排便の習慣をつける
- ⑤ 食事の時間を決める
 ↓腸は空になると動くことが出来るので、休ませる時間が必要
- ⑥ リラックスの時間をつくる
 ↓副交感神経が優位になると腸が活動しやすい
- ⑦ 腸のゴールデンタイム24時には就寝する
 ↓夜中の0時を過ぎると腸がゆっくり動き始めるとき
 なるべく寝る3時間前までに食事を済ませる

『腸が元氣⇒免疫力が高い⇒生命力が高い』とも言われています
 皆様もぜひ、美腸生活を送ってみてください

古座野幸恵

編集後記

今年の台風が発生数は例年より少ないけれど、日本に影響した数は平年の倍近いそうです。
 台風15号19号の影響で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

障がい者協議会の防災プロジェクトチームでは10月25日に予定していましたが、強雨予報が出たので、中止といたしました。予定ではASVN（愛川町災害ボランティアネットワーク）の皆さんによる啓蒙活動と、危機管理室によるハザードマップを使用している図上訓練を計画していました。ハザードマップについては実際の災害とのずれなど、報道で取り沙汰されております。

機会をみて再度計画致しますので、皆様のご参加をお待ちしています。

被災された皆様の一日も早い復興をお祈りいたします。

私たちに出来るお手伝いをした
 いと思っております。あいかわ
 工房職員と利用者で、社会福祉
 協議会を通じて心ばかりの寄付
 をさせて頂きました。

熊谷