

田辺市障害児・者相談支援センター

ゆめふる LETTER

〒646-0028

和歌山県田辺市高雄一丁目23-1

田辺市民総合センター2F

TEL 0739-26-4923

FAX 0739-26-4934

☐ E-mail yumeful@vm.aikis.or.jp



日中は暑いですが朝・晩は、ようやくしのぎやすくなりましたね。ひと雨ごとに秋の深まりを感じる今日この頃です。

秋は食べ物が美味しくて、ちょっと食べすぎてしまいがちです。美味しいものを安心して美味しく食べるために、『太らない食習慣』を身につけておきませんか？
そこで肥満を防ぐ4つのポイントをご紹介します。

1. 良く噛んでゆっくり食べる

遅食いの人は自然にゆっくり食べられるもの（噛みごたえのあるもの）を選び、良く噛みながら食事をゆっくり楽しみ、味覚を楽しめ、満腹感をしっかり実感でき食べ過ぎ防止ができます。

一口20回といいますが、まずは一口10回から始めましょう。

2. 夜遅い食事をやめる

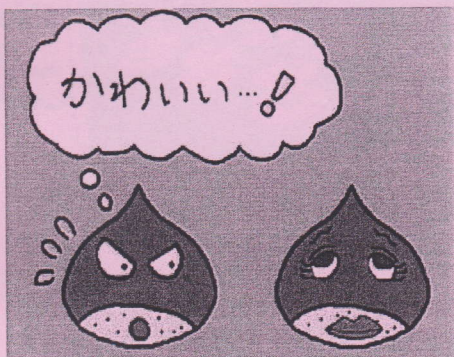
就寝前3時間以内の食事は控えましょう。特に脂っこいものや甘いものなどは避けましょう！

3. こまめに身体を動かす

秋は涼しく、身体を動かすことにも適しています。ストレッチやスクワット・腹筋など、ちょっとした時間で行えることをこまめに行いましょう。

4. ストレスをためない

誰かと話したり、少し出かけてみたり……。お風呂に入るのもよいかもしれませんね。気分転換を心がけ、ストレスをためない工夫をしてみてくださいね。



今日の
田辺市独自制度
のご紹介。。。

～田辺市の独自制度～ 障害福祉サービス事業所を利用する生活訓練等事業～

田辺市では、病院等へ入院している障害児・者の地域移行を進めるため又は地域生活をしている障害児・者の地域生活の定着を進めるために、障害福祉サービス事業所を利用して日常生活上必要な訓練や指導等（以下「生活訓練等」）を受けることのできる事業を実施しています。対象者は、市内に居住する障害児・者で、下記のいずれかに該当する場合です。

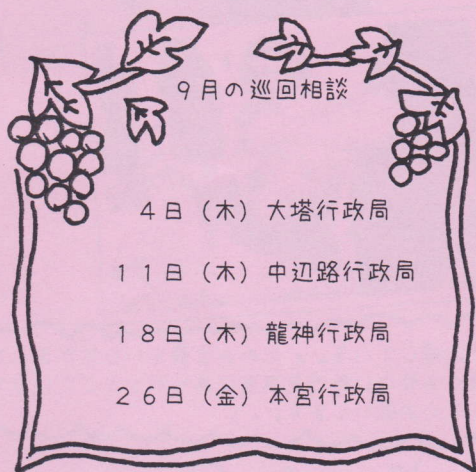
①病院等へ入院し退院が可能であるものの地域での生活に不安があり、地域移行支援の利用ができない場合又は地域移行支援の利用前に、病院等から地域生活への移行を進めるため、体験的又は試行的にサービスを利用する場合

②地域生活しているものの地域での生活に不安があり、障害福祉サービス等の支給決定を受けることができない場合又は支給決定前に、地域での日常生活を安定的に送ることができるように、緊急的にサービスを利用する場合

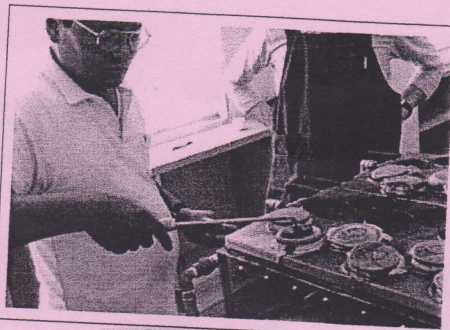
また、いずれの場合であっても、相談事業所等の担当者が作成する個別支援計画等において、その者の生活訓練等を目的としたサービス利用が必要であるとの位置づけがされている場合に限りです。

利用希望者は、市障害福祉室に申請書を提出し、個別支援計画に基づき、一定の利用期間を設定した利用決定を受ける必要があります。

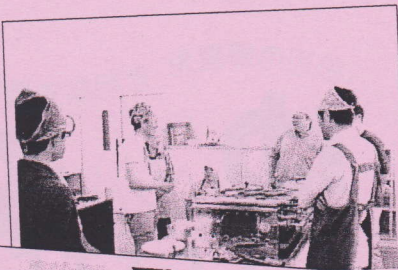
by 梶垣



土曜開所の様子



なかなか
さまに
なってます
ね。



きれいな
形に
焼き上げる
ために、皆
真実そのもの。



「大判きいちゃん
としてバザー
などで
販売する
こともありますので
また見かけたら 買ってみてね。」



きいちゃん・
かわいい
～！

9月の土曜開所

☆手巻き寿司～！

日 時：9月13日（土）10：00～
集合場所：ゆめふる
場 所：田辺市民総合センター4F
調理実習室
費 用：500円程度
準備物：エプロン・三角巾・タオル

※なお、土曜開所・自立生活プログラムにつきましては
人数に制限がありますのでご確認下さい。

9月の自立生活プログラム

★フラワーアレンジメント

日 時：9月22日（月）13：30～15：00
場 所：田辺市民総合センター2F
ボランティアルーム
参加費：1,000円程度
定 員：15名

※9月8日（月）のソーセージ作り体験は終了
しました。

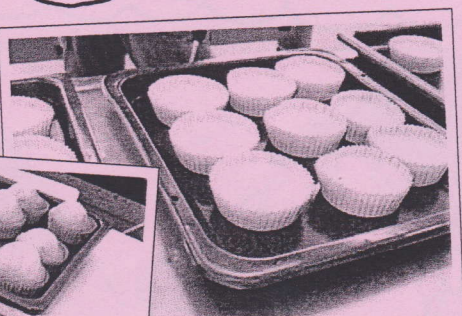
～国体に向けて～

8月19日（火）国体に向けての取り組みの一環として、圏域内で焼き菓子を
販売しているいくつかの作業所の担当職員が集まり、統一した焼き菓子を開
発するための研修会が開催されました。

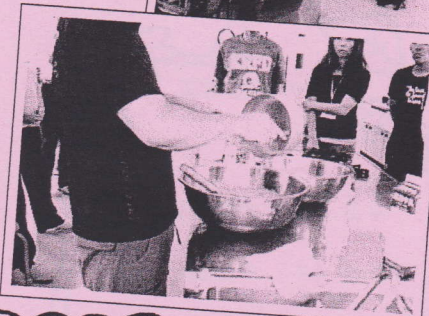
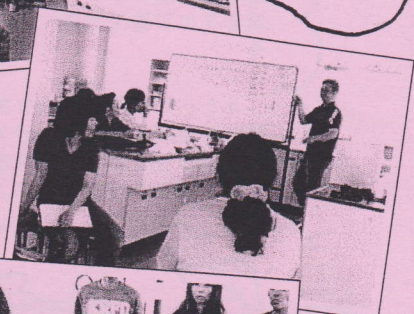
その日は、田辺市内で菓子店「カフェ・マイユ」を経営されている山本
美鶴氏をアドバイザーとして迎え入れ、ご自身が店を立ち上げてきたエピソード
や苦労話、また、お菓子の原材料についての細やかな説明など、おもしろおか
しくお話いただきました。

実践でマドレーヌも焼いていただき、皆で試食もしました。さすがプロの味！
アドバイスいただいた事を次に活かし、西牟婁圏域で新しい商品が生まれるよ
う、作業所から出ていただいている代表者の皆さんの頑張りを応援していきたい
と思います！

とても やわらかく
しかも しっとり。
食べてみて
おどろきの味でした。



山本さん、
わかりやすく
丁寧な説明、
ありがとう
ございます。



山本さんから『頑張れ！応援している。』とのお言葉をいただきました。
お忙しい中、唐突な依頼を快く受けいただき本当にありがとうございます！
そして今後とも、どうぞよろしくお願い致します。。。

夏の疲れはこの時分に出やすい、とのこと。どうぞお身体「大切に。。。

