

# 社会医療法人敬和会 地域生活サポートセンターけいわ

## 利用者様の声

今回より自立訓練・就労B型の利用者様に体験談を聞かせていただきました！

私がけいわたの自立訓練を利用し始めたきっかけは、相談支援専門員からの勧めでした。当時、やる事がなかった私に社会復帰への道筋を立ててくれました。自立訓練では機械を使用した運動やパソコン等を行いました。明るく楽しい責任者や頼もしい職員のもと、有意義な時間を送れました。私が利用中は施設が開設したばかりでしたが、職員の方は一人一人にあったプログラムを考えて頂きました。また、色々な障害を持った方や様々な世代の方と交流出来た事は財産です。自立訓練の終了後はけいわたの就労B型と他のB型事業所を併用しています。けいわたは名刺作りや施設内の広報誌の作成しています。仲間と共に出来る作業をし、社会参加出来る事がうれしいです。けいわたの就労B型は作業の間に運動が出来るのも魅力の一つです。たくさんの方のけいわたの事を知ってもらえるきっかけになればと思います。



40代男性(シャルコーマリートウス病)H29年5月～H30年10月まで自立訓練を利用し終了後、H30年1月～就労利用開始となりました。

## 卓球バレーで交流を！

卓球バレーを集団活動として行いました。3対3のチーム戦で行い、はけいわオリジナルのルールで開催。初めての方がほとんどでしたが回数を重ねるとチーム内で上手くパスを回したり、打ち返す玉もスピードが速くなったりと上達がみられました。みんなで熱くなっています！



## 秋バテに注意しましょう！

暑い夏を乗り越え最近涼しくなってきました。秋は気温が安定せず1日の中でも朝と夕方の寒暖差が大きい季節です。冷えや寒暖差が原因で・胃腸の調子が悪い・身体がだるい・すっきり眠れない・元気が出ない…などの症状が秋バテです。

### 秋バテ対策のポイント！！

- ぬるめのお湯でゆっくりと湯船につかり身体を温める
- 冷たい飲食は控え体を温める食材を摂る(秋の味覚がオススメです！例:サツマイモ、ショウガ、キノコ類など)
- 規則正しい生活を送る 早寝・早起き・朝ごはん！！

早めの対策で気持ちの良い秋を過ごしましょう！！



<お問い合わせ先>

〒870-0131  
大分市大字皆春1521番地1  
TEL 097-521-0110

地域生活サポートセンターけいわ 担当 工藤  
受付時間 8:30～17:30

見学・体験随時受け付け中！！



2020年11月発行