



すてっぷ通信

令和 7 年 5 月
No.67
管理者 石川美保

新緑の木々のすがすがしさを感じる季節となりました。皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

みんなの畑ではさまざまな野菜が育ち始めています。天気の良い日には外に出て、畑の生育状況を見たり、ハウスの水かけなど活動に取り入れて、作物の育てることの喜びを感じていただきたいと思います。

まだ朝晩と日中の寒暖差が感じられていますので、体調管理を十分におこない感染対策のご協力をお願いします。

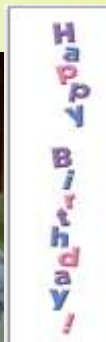
みんなの畑

ハウスにはきゅうり、トマト順調に育ち、ジャガイモも芽が出てきました。

キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、長ネギも順調です、ナスの苗はまだ小さいです



誕生日おめでとう



☆ 新年度が始まり5月病に注意しましょう。☆

新コーナー 保健ワンポイント

・新年度はストレスや疲れがたまりやすい時期です。体を休めながらストレスを溜めないようにしましょう。

- ① 身体を休める。十分な睡眠。(眠れなくても横になり、身体を休めるだけでも良い)
- ② バランスの取れた食生活。③適度な運動を心がけましょう。④日光を浴びるのも大切です。
- ⑤ 体調不調、気分がすぐれない時は誰かに相談し、早目の受診をお勧めします。

上記以外にも自分に合った体の休め方を取り入れながら生活を送りましょう。



★ 佐々木作業療法士 来所予定日

5月17日(土) 5月21日(水) 6月4日(水)、6月12日(木)

リハビリや機能訓練のほか、障がい児者ケアについて質問や相談がありましたら、お問い合わせください。

☆ 5月の活動について

・5月16日(金)「**パテシエに変身! ~ケーキを作っちゃおう! ~**」炊飯器を使ったスポンジケーキづくりを体験します。できあがったスポンジに思い思いのデコレーションをしていただきます。

・5月26日(月)「**ショッピングへGO!**」

スーパーに行ってお買い物体験をしましょう。

当日はメモを見ながらお家の方からお願いされた品物をお店で選んで購入するまでの流れを職員と一緒にいながら学習しましょう。

特定非営利活動法人 セミナーレ「すてっぷ」

住所 988-0318

宮城県気仙沼市本吉町登米沢47番地2

TEL: 0226-25-7710 FAX: 0226-25-7721

mail: seminare.steppe@outlook.jp

この馬気に入った。

4月14日「お花見ドライブ」



ドライブ、桜もきれいでしたが、タイ焼きを見て ニコリ。花より団子でした。笑い。

4月22日「サプライズパーティー」



4月から新しいお友達が新たに加わり、みんなで楽しく歌やゲームをして、お菓子も食べました。



お買い物のお手伝いに行ってきました。



メモを見ながら・・・

