



フェニックスタイムズ53号に向けて

職員 内田 純子

今回の53号より、広報班に新メンバーが加わりました。今後も多くの方に楽しんでいただけるように、西年にちなみ、色々なアイデアを”トリ込み”、”色トリドリ”な内容の広報誌にしたいと思いますので宜しくお願いします。



青木さんイラスト・コメント



くらむほんちゃん

「さんぽ写真」よろしくお祈いします！

区内で喫茶を行なっている障害者地域作業所で制作した「カフェマップ」の表紙に、青木さんのイラストが採用されたのを記念して、特別に寄稿してもらいました。

自主活動・築地

大内 正弘

今回はメンバー6名職員3名で築地へ。鉄道の移動はスムーズに築地駅へ到着したが、場外市場の多くの人々が混雑する狭い通路移動し、散策しながら昼食は目的の海鮮丼を満喫!

もう一つの目的として玉子焼きを購入、全員帰宅しました。



自主活動・川越

尾高 弘

小江戸について最初に見たのが猿まわし。おサルがかわいくて面白かった。そのあと時の鐘を見に、まわりはタイムスリップしたみたいでとてもよかった。そのあとは駄菓子横丁に行きました。ぼくにとってはとても危険でした。甘いお菓子たくさんあったからです。とても楽しかったです。



新年会の調理実習

大澤 幸美

お正月料理 “栗きんとん” 調理をしました。さつまいもは電子レンジでチンして、やわらかくなったら皮をむいてつぶします。栗はびんに入った甘露煮だったので、さつまいもと栗とシロップを混ぜて出来上がりでした。



新人紹介

米山 恵智子

昭和27年9月21日生 山口県生まれの長州女でございます。2年前に脳出血で右半身麻痺になりました。現在ラポールのプールにも通いつつお仕事もしつつ元気に毎日を頑張っています。フェニックスもその一つです。よろしくお願い致します。



元気 100 倍。笑顔で頑張ります。
よろしくお願い致します。

新人・広報班として
安口さんのコメント

旭区リハビリ教室

平成28年度の旭区リハビリ教室は3月にすべてのプログラムが終了します。最終的な登録人数は17名。毎年多くの方にご参加頂いています。内容も大詰め。終盤のプログラムは今まで培ってきた経験とチームワークが試されます。出来たこともあれば、出来なかったこともあります。それも全て良い経験。これからの生活に必ず役立つことでしょう！

リハビリ教室案内
 脳血管疾患などによる後遺症のある方
 旭区在住のおおむね64歳までの方
 水曜日 9:30~11:30
 受講費用 無料
 問合せ先 区役所 高齢・障害支援課
 045-954-6191

体力測定

リハビリ教室開始当初の5月にも体力測定を行いました。今回は2回目。半年後の変化を確認します。結果が全てではありませんが、現状の体力を確認することは大切です。



片手でできる調理実習

毎年行っている調理実習。今年度は「餃子」に挑戦！3人1組4グループに分かれ、「しそ」「枝豆」「きのこ」「ザーサイ」の4種類をそれぞれ作りました。片麻痺がある方にとって、包丁で切る作業は工夫が必要ですが、作業療法士のアドバイスや自助具も活用し行うことができました。味はもちろんとても美味！普段料理をしている方も、全く



しない方も楽しく参加されていました。

工房アリアール

横浜市旭区二俣川1-45-41 関本ビル（さくら薬局さんの上）TEL: 045-442-4527

アリアールの班活動 ～一年を振り返って～

アリアールでは、平成28年度から班活動を始めました。19名のメンバーさんが5つの班に分かれ、それぞれの活動を行ない間もなく一年が経ちます。今回は皆さんに一年を振り返って、感想や思いをお聞きしました。

<p>クラフト班</p> <p>好きなクラフトのことを詳しく知れた</p> <p>最初は在庫が多くて数を数えるのが大変だった</p> <p>色々な新しい製品を詳しく見ることができた</p> <p>もっと早く在庫の数を数えて作成していればよかった</p> <p>売れ行きを考えて在庫を管理して欲しい</p>	<p>販売</p> <p>みんなの作ったものを何が売れるか考えながら選ぶのが楽しかった</p> <p>販売の準備や運搬など、まさかこんなに大変とは思わなかった</p> <p>商品の棚の製品をまめに入れ替えることができた</p> <p>販売の時のPOPなどを工夫してもっと目立つように頑張ってください</p>	<p>調理班</p> <p>3人で力を合わせてうまいものが作れて楽しかった</p> <p>最初のころ時間通りに仕上がらなかった</p> <p>食の安心、安全</p> <p>前もって話し合いよく検討したこと</p> <p>時間内に作れるメニューにすればよかった</p>
<p>手芸・石けん班</p> <p>製品ができた時はうれしいし、売れた時はもっとうれしく頑張ろうと思う</p> <p>皆で協力してやったので何も無い</p> <p>モチーフで布の看板を作ったが明るくていい感じだった。一年ごと一つずつでも何か作れたらいいと思う</p> <p>班会議は在庫調べで終わってしまい、もう少し話し合いができればよかった</p> <p>来年度は女性の班メンバーがいらないと思うが、男性でもできるのでお願いします。班のメンバーさん、ありがとうございました</p>	<p>レクリエーション班</p> <p>新年会のアトラクションをメンバーで考え計画し実行できた</p> <p>定例会に出席できない人がいて会議がうまくできなかった</p> <p>バス旅行の時に役割分担をしてそれぞれが動いてくれてスムーズに旅行を終えられた</p> <p>レクリエーションの種目を他に何か新しいものを考えて提案したかった</p> <p>定例会はメンバーが出られる曜日にし、皆で話し合い行事の役割を分担して行なうようにすると負担が分散できると思う</p>	<p>Q1 楽しかったこと・面白かったこと</p> <p>Q2 大変だったこと</p> <p>Q3 こうして良かったと思うこと</p> <p>Q4 もっとこうすれば良かったこと</p> <p>Q5 次の班メンバーに伝えたいこと</p>

来年度は班の構成も少し変わり、班メンバーも入れ替わります。前年の感想や思いを踏まえてまた心新たに役割を担って頑張っていきます！

編集後記

佐藤 政一

歌手のイルカの「いつか冷たい雨が」という歌をご存じでしょうか。非常に重々しい曲調で、歌詞も胸が痛くなります。テーマは傍観者としての動物愛護、無益な殺生の自問自答等。イルカは、国際自然保護連合の親善大使となっています。最後に一節「人間以外のもの達にももっとやさしくしてください。同じ時を生きているのだから、朝が来れば夜も来るし、産まれてそして死んで行く。私が土になったらお花達よ、そこから咲いて下さい。」