



新年のコメント

職員 内田 純子
フェニックス旭では、現在約40名の方が活動しています。リハビリ教室からも数名の方が体験しており、日々活気ある雰囲気で活動に取り組んでいます。さて、今年は戌年です。戌年は、「昨年の収穫をもとにさらに芽吹いた草木がぐっと成長する」という意味があるそうです。私は、今年でフェニックスに来てまる5年が経ちます。この節目の年を、さらに成長できる1年にしていきたいと思います。そして、メンバーの皆さん目標に向かって充実した活動ができるよう、職員一同お手伝いができればと思っております。

平成30年 初詣・新年会

2018年、1月16日にフェニックス旭にて、明るく楽しく行われました。食事もとても美味しく頂きました。又、ゲームも楽しくて自分は、ボールペンのセットを頂きました。

自分は、フェニックスの一人として、とても楽しい一日でした。



平成29年 忘年会

宮島 海一
12月26日忘年会が行われました。忘れてしまった人もいるかもしれません、去年を自分なりに振り返って、今年に生かしていきましょう！
今年も喜怒哀樂沢山あるでしょうが、頑張ってまた皆さんで忘年会をしましょう！

バス旅行

進藤 真由美

11月24日（金）バス旅行は、南房総（千葉県館山市）に行きました。風の強い日でしたが天候に恵まれ、途中右手の山に館山城を眺め、遙か海上には伊豆大島を見ることができました。「たてやま温泉 千里の風」で炙り海鮮丼を食べ、予定通り、無事、二俣川に戻ってきました。（参加者合計24名、メンバー16名、家族2名、職員6名）



自主活動

中華食べ放題バイキング



初めて行ったから珍しくて
楽しくゴボウプリン！美味しかった



電車とバスの博物館



ご飯の時ハピニングがあったけど楽しかったです。



帰りはスムーズに行けて良かったです。



二俣川小学校 4年生作業体験



若々しくなって楽しくにぎやかに作業体験が出来ました！

旭区リハビリ教室

平成 29 年度の旭区リハビリ教室のプログラムも残りわずかとなりました。週 1 回であっても、続けて参加することはとても大変な事。皆さん参加した回数だけ、自信がついたように思います。

現在さんは、教室終了後のことを考えながら、参加をされています。目標や克服したいことを見据えながら一歩一歩前に進んでいます。さあラストスパート、もうひと踏ん張り頑張りましょう！

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

話し合あう健康管理

12/11 に行われた「再発予防講演会」の話をもとに、普段の健康管理について皆さんで話し合いました。

それぞれ苦労している所をお互いにアドバイスしたり、日常生活の中で出来る工夫を共有したりすることができました。



片手ができる調理実習



麻痺があったり、高次脳機能障害がある方にとつて、「調理」は少しハードルの高い家事の一つか

と思います。

今回のメニューはピーマンの肉詰めなど。

作業療法士のアドバイスのもと、皆で協力しておいしく作ることができました。



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

工房アリアー 班活動報告 第四弾 <調理班>



2ヶ月に1度のペースで、16人分ほどのお昼ご飯を作っています。メニューも調理班で考えて

います。前日は食材の買い出し、当日の調理とバタバタとあわただしい2日間。

でも、作った料理はペロリとあっという間になくなってしまいます。

家族分のご飯を作るのとは違い、たくさんの人数分のご飯作るのは大変。

最近はネットの簡単レシピを参考に、材料や調味料の分量を計算したり・・・しっかり計画を立てて、ムダがない様、エコにも気をつけています。

ご飯を食べた後は、お茶碗やお皿の洗い物もいっぱい！食器洗いは名簿順にアリアーレメンバーで担当しま～す。



～調理班メンバー・一年を振り返っての感想～

◎メニューを考えるのが大変だった。

◎ごほうを洗ったり、山芋の皮をむいたり、初めてやることがたくさんありました。

◎2ヶ月に一回のペースで調理しましたが、このペースでよかったです。

編集後記

新しい年をむかえ、広報班としても新しいメンバーが加わりました。広報班全員で、楽しく読んでいただくれる方に『楽しみ』と思われるような広報誌、作り上げていきたいと思います。

富澤 祥子