

● しあわせマルシェ“旬”紹介コーナー ●

サヤインゲン(5月上旬～)

β-カロテンを多く含み、初夏の緑黄色野菜としておすすめです。先端の細い部分がピンとして、中の豆が太りすぎでないものがよいでしょう。



鮮度が落ちやすいので早めに食べきりましょう。茹でる前に塩をまぶして板ずりをする、表面の産毛が取れるだけでなく、茹であがった時に色鮮やかに仕上がります。「モロッコインゲン」のような幅広の平さや種も入荷します。

紹介者:しあわせマルシェジュニア野菜ソムリエ 川上直美

平成二十八年度 冬季
俳句入選作品

選者 公益財団法人
日本伝統俳句協会理事 関西支部長
ホトギス同人 千原 毅子

温泉健康センターに設置している投句箱への243句の応募作品の中から冬季優秀作品をご紹介します。

- 特選 月明り 自分の影に 話しかけ 弓場靖郎
大根引く ただ黙々と 黙々と 寺尾隆志
短日を 音なく刻む 花時計 東 雅子

NPO法人日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)公認
ノルディックウォーキングコースができました

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使用することで、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が平均20%アップし、また、誰でも楽しむことができるエクササイズです。

JNFAが認定する全国で7番目、関西で2番目の公認コースが3月20日にしあわせの村にオープンしました。温泉健康センター正面玄関前から看板に沿って進めば完歩できる3km、5km、8kmのコースは、いつでも自由に利用できます。ポールレンタル(620円)は、温泉健康センターまで。



コース看板

ノルディックウォーキング教室

温泉入浴券が付いています

- 日時 5月7日、21日、6月4日、18日 各日曜日
いずれも 10:00~12:00
場所 中央緑道他
対象者 10分以上お一人で歩行が継続できる方
(身長が140cm以上の方)
定員 20名 参加費 1,020円(別途ポールレンタル代620円)
申込方法 電話・温泉健康センター受付
締切 開催日の前日まで 問合せ先 P4 温



超お手軽かんたん健康体操 PART55

からだ楽ラク体操
自宅でチャレンジ⑨

「ひざ」楽・元気体操・背骨コンディショニング教室講師
酒井よしえ

①ふくらはぎや太ももの裏の
ストレッチ

あおむけになり足の裏にタオルをひっかけストレッチする。この時、膝を伸ばすことが大切!タオルが短くて膝が曲がってしまう場合は長い紐を用意する。



膝をしっかり伸ばそう!



ストレッチは1回につき20~30秒じっくりと行いましょう。



真っ直ぐなからだの軸を意識しよう!

②脚全体+腰・おしりの
ストレッチ

①の状態からその足とは反対の手でタオルを持ち、脚を倒す。この時も膝をしっかり伸ばす。



(公財)こうべ市民福祉振興協会が管理運営するしあわせの村、保養センター太山寺・ラジウム温泉太山寺などの施設を通じてつながるネットワークを紹介しています。今回は、しあわせの村のはっぴねすコーナー(本館・宿泊館1階スマイルはっぴねす内)で製品を販売している障がい者施設をご紹介します。

特定非営利活動法人(就労継続支援B型)

はっち 神戸市北区有野中町1丁目8-6
☎ 078-987-1255 FAX 078-987-1044

障害者雇用モデル工場としてスタートした「はっち」は小規模作業所を経て平成19年「NPO法人はっち」を設立、現在44名の方が利用する就労継続支援(B型)事業所として日々の活動をおこなっています。神戸市内の特別支援学校の卒業生が多く、就労をめざしている人もいます。

<利用者の活動内容>

施設内作業

- 手芸用キット、お茶の袋詰めや健康食品サンプルセット
- オリジナル製品の製作 ● ネジ組み 他

屋外及び施設外作業

- 4~5名のグループで施設の外での作業を行っています。
- 道の駅神戸フルーツ・フラワーパーク 大沢の除草、灌水等の園地管理
- スーツケースの解体作業
- 地域の公園の清掃やゴミ拾い
- 贈答用箱の組み立て 他

はっちが
めざすもの

温かい環境の中、本当に必要なときに必要なだけの手助けをしようとのHATCH(孵化)の精神の基、地域社会の中で互いに助け合い、安心して活動できるよう個性を大切にしたい体制づくりをめざします。



お茶の袋詰め作業



公園の除草作業



包装用紙袋



はっぴねすコーナーの販売商品



飾り用の花の製作

北区有野中町作業所内店舗



オリジナル製品

はっぴねすコーナーでミニチュアフレームやピンチなど約20種類の製品を販売しています。また、はっぴねすコーナー用品包装紙袋の作成も請け負っています。

利用者の声

細かな作業が多いけれど、製品としてでき上がっていくのが楽しいです。

スタッフの声

作業工程を細分化する中で多くの方が関われるよう工夫をしています。