

## しあわせマルシェ “旬”紹介コーナー

紹介者: しあわせマルシェ野菜ソムリエ 川上直美

### カボチャ

しあわせマルシェには、西洋カボチャ(写真)と日本カボチャが入荷します。栄養価の高さは野菜でもトップクラスで、β-カロテン、ビタミンC、Eが豊富です。形が左右対称でヘタがしっかり乾燥していて、ヘタの周りが少しへこんでいるものは完熟しています。マルシェで販売しているものは採れたてなので、美味しくいただくには追熟のため、購入後涼しい所に置いてください。



日本カボチャは水分が多く、粘質で甘みは少なめなので煮物などの和食向きです。

## しあわせの村の住所表示が変わりました!

郵便番号が変わり、しあわせの村内の施設毎に住所番号が設定されました。

**新住所: 〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番●号**  
号は、下表のとおりです。



号	施設名
1	総合センター(本館・宿泊館、研修館)
2	温泉健康センター
3	クラブハウス(テニスコート)
4	馬事公苑
5	すずらんゴルフ場
6	野外活動センターあおぞら
7	たんぼぼの家(しあわせの村保育園)
8	アネックス湊川ホスピタル
9	にこにこハウス医療福祉センター
10	神港園しあわせの家

号	施設名
11	グリーンホーム平成
12	ワークホーム緑友
13	ワークホーム明友
14	明友デイサービス(地域交流ホーム)
15	神戸明生園
16	シルバーカレッジ
17	保養センターひよどり
18	神戸リハビリテーション病院
19	リハ・神戸

## 超お手軽かんたん健康体操 PART57

### からだ楽ラク体操自宅でチャレンジ⑩

「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

#### 胸の筋トレ

猫背になってくると胸の筋肉が硬くなり呼吸も浅く、体の機能が効率よく働かなくなってしまいます。今回はワイドプッシュアップで、胸の筋肉を鍛えながら筋肉をストレッチしていきます。継続すると萎縮している胸が広がって、呼吸が楽になりますよ。



手の位置は肘と手首が垂直になるように

正面から見た場合

① 四つ這いになり、肩幅よりも広く手をつく。

② 肘をゆっくり曲げていき、胸の筋肉を引き延ばし、収縮しながらゆっくり①の体勢に戻す。



①②を1回として10回を3セット



胸の筋肉を使っている感じ

#### 「ひざ」楽・元気体操教室体験会

日時	9月26日(火) 10:00~11:30
場所	温泉健康センター トレーニングジム
定員	25名 参加費 1,080円
申込方法	電話または温泉健康センター直接フロント
締切	9月24日(日) 問合先 P4 温

## しあわせの 車輪

(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、垂水年金会館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、しあわせの村内の障がい者施設をご紹介します。

### 社会福祉法人 新緑福祉会 障がい福祉サービス事業所 ワークホーム緑友

神戸市北区しあわせの村1-12 ☎ 078-743-8282  
FAX 078-743-8283

しあわせの村オープン前の1987年4月に開設し、現在、47名の利用者が通所しています。健康状態や能力に応じ、生産活動やクラブ活動などが行われています。また、利用者の高齢化が進んでおり、機能訓練や音楽療法などにも取り組んでいます。しあわせの村は自然豊かで、日課の散歩や、作業時の移動や通所も安全で、また癒しにもなっています。



#### 施設の目的

利用者が自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、また、しあわせの村の“自立と連帯”の基本理念の実現に努める。

1. 共同作業を通じて協調性と責任感を養う
2. 作業を通じて働く喜びと社会の一員としての自覚を養う。
3. 基本的な生活習慣を養い、良好な対人関係の育成を行う。
4. 作業以外の療育的な活動や散歩なども実践していく。



外部講師による音楽療法

#### <しあわせの村と関わりのある活動>

##### 施設内作業

- 小袋、ポケットティッシュケース、サシェなどの布製品等の製作(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、馬事公苑及び、「村のお店」温泉健康センターで年5回販売)
- 缶バッジ☆マグネット製作隊として、お客様の注文を受け製作
- 「しあわせの村だより」封入作業



サシェの中に入れるラベーターの仕分け中

##### 施設外作業

- 清掃作業(体育館・プール)
- 宿泊館のシーツ、布団、浴衣などの片づけ
- 除草作業



缶バッジ☆マグネット製作中

##### <その他の請負作業>

- 紙袋の手提げひもつけ作業 他



はっぴねすコーナー(本館・宿泊館1階)の販売商品

#### しあわせの村だよりの封入作業

平成29年4月から、しあわせの村だよりの封入作業を請け負っています。市内の地域福祉センターや児童館、福祉施設などへ送ります。



#### 利用者の声

作業は、難しくはなくて、慣れたら間違えずにできます。



#### スタッフの声

利用者の特性を生かし、作業が効率よく進むように工夫しています。

