

● 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プロ 川上直美

レタス

レタスは、シャキッとしており、何にでも合わせやすく加熱調理でもおいしくいただける万能野菜です。玉レタスは、適度にふんわりと巻いていて、持った時に見た目より軽いものが美味しいです。保存方法は、水にぬらして固く絞ったキッチンペーパーを切り口に当てて、外皮でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。その際、軸を底にし、立てて入れ上に重ねないように注意しましょう。使う分だけ手ではがして食べるのがよいですが、傷から褐変がはじまるので、葉はできるだけ傷つけないようにしましょう。しあわせマルシェでは、玉レタス、グリーンリーフレタス、サニーレタス、ブーケレタス、フリルレタスなどが入荷しています。



玉レタス



サニーレタス

しあわせの村の

農福連携事業

障がい者の就労機会の拡大を目的に、知的障がい者の自立を支援する企業「(株)いくせい」の障がい者とシルバーカレッジ卒業生が、村内の約600㎡の「しあわせ農場」で、月1回程度耕耘(こうん)、播種(はしゅ)、除草、水撒きなどを行い、協力して野菜を栽培しています。土作りや有機栽培の指導は専門家である保田茂氏(神戸大学名誉教授)にアドバイスをいただいています。収穫した野菜はしあわせマルシェで販売している



ほか、加工してオリジナル商品「にんじんジュース(キャロリン)」や*「神戸産品きんとき」として販売しています。

※11月~1月期間限定

超お手軽かんたん健康体操 PART66

「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

今回は前回で緩めた大腰筋をストレッチでさらに緩めます。前回のエクササイズと合わせて行うとさらに腰が軽くなり、歩く歩幅が広がります。ストレッチはその可動域すべてを引き延ばさずに気持ちのよいところで止めるのがポイントです。

椅子に座った場合



① 写真のように横向きで座り、脚を前後に広げる。



② 後ろ側の脚を脚のつけ根が伸びるまで、後ろへ引く。30秒程度行う。

左右入れ替えて行う

②と③を交互に行うとよい。目安は2~3回。



③ 一度上体を倒し、休んでまた上体を起こしてストレッチをする。

椅子を使わない場合



前側の膝は90°より狭くなると、膝に負担がかかる

ご案内

背骨コンディショニング (膝・腰らく)

随時募集
毎週火曜日 10:00~11:15
場所 トレーニングジム
料金 4,320円/月
指導者 酒井よしえ
問合先 P5 温



(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、しあわせの村で手作り品を販売をしている神戸市内の障がい者施設をご紹介します。

社会福祉法人 くすのき会

くすのき会たまも園

神戸市長田区細田町5丁目2-6
TEL078-647-6223 FAX078-647-6224



基本方針

福祉サービスを必要とする知的障がい者が、心身共に健やかに過ごし、社会・文化・その他あらゆる分野での活動に参加する機会を与えられるとともに、その環境・年齢及び心身の状況に応じ、その地域において必要な福祉サービスを総合的に提供されるよう支援することを基本方針とします。

たまも園は、長年にわたり長田区丸山町で神戸市立の障がい者施設として運営されていましたが、平成27年に民間への移管施設第1号として現在の細田町に移り、知的障がい者の生活介護と短期入所サービスを提供する事業所として開所しました。現在、18歳~69歳の43名の利用者が通所しています。午前中は紙工芸班、手芸班、製菓作業班に分かれ作業をし、午後は利用者の年齢・性別・体力や要望に合わせたプログラムを行っています。また、地域の防犯活動として7の付く日の見回りの他、清掃活動など地域とのつながりを大事にしています。

施設内には、神戸市に数件しかないスヌーズレナールーム“静”とトランポリンやブランコなどを設置しているアクティブルーム“動”の両方があり、利用者は自由に使用できます。

さをり織りのポーチ、刺し子などの手工芸品やクッキーは、毎日、施設の1階入口で利用者が交替で販売しています。



スヌーズレナールーム



アクティブルーム



刺し子作業の様子



クッキー製造の様子



クッキー販売の様子

<しあわせの村との関わり>

平成30年11月から、「はっぴねすひろば」(本館・宿泊館1階)にて展示し、同12月からしあわせの村内コンビニにおいて、さをり織りのポーチ、ペンケースや紙すきハガキなどの販売を開始しました。



しあわせの村での展示品

利用者の声

ハートのフェルト作り、刺し子、さをり織りをがんばっています。カバン作りが楽しいです。友達もたくさんいます。かわいいお花を作ったり、買い物に行ったり、おもしろい仕事がしたいです。



スタッフの声

利用者の皆さんそれぞれの好きなこと、得意なことを活かしながら、みんなで協力して製品作りに取り組んでいます。作業の工程を楽しみながら、出来る上がる喜びを感じてもらえるように活動しています。

