

工房だより

第68号
発行日

平成30年10月10日

◆発行責任者

施設長
與那嶺 泰雄

◆編集委員

佐藤 咲
菱木 叶恵

フライングディスク大会



今月の10月4日(木)に千葉県総合スポーツセンターにて、千葉県障害者フライングディスク大会が開催されました。天候は曇りで肌寒い中でしたが、気温なんて気にならないほどの熱気で、「一位になろうね」「○○に勝とうね」「打倒○○」等話が聞こえてきました。開会式が始まり、9時30分団体女子、団体男子アキュラシー(7m先の91.5cmのゴールの輪へ、ディスクを連続して10枚入れる競技)が始まりました。最初の競技という事もあり、緊張したのか「ダメだったー」「入らなかつた」と悔しい思いを表情でした。練習では、8枚、9枚と好成績を出すなか、やはり本番独特の雰囲気は緊張するようです。ですが男子団体の選手であった、濱崎さんは(こもれび科)7枚という好成绩。「入りました、嬉しい」と笑顔が伺えました。午後からは、ディスクス競技(ディスクを投げた距離を競う)が12時30分から開始され、黒田さんは(大地やさい科)「ディスクスでは、15m~20m飛ばしますの、見ていて下さい」と頼もしい声。結果約束を守って記録は、20m72cmでした。また、黒田さんだけではない、同じく大地やさい科の石田さんも30m

89cmという好成绩でした。



来年こそ1位



結果は、団体女子アキュラシー第4位、団体女子ディスクス第2位、団体女子総合第3位、団体男子アキュラシー第4位、団体総合第4位でした。来年こそは1位を取ろうと皆で意気込んでいました。(菱木)

肉厚椎茸いかがでしょうか

9月中旬よりの原木の浸水を行い、椎茸が始めました。椎茸は1年に2度旬があり、3月~5月の春と9月~11月の秋になります。秋に収穫できる椎茸は「秋子」といい張りのある身に抜群の香りがあるのが特徴で焼き椎茸や天ぷら料理がお勧めです。しもふさ工房では、毎日収穫しており、多い時では15kg超の収穫量もあり忙しくなってきました。

原木移動の作業が本格的に始まりましたが、椎茸科の皆さんは軽々しく原木を運びます。伊藤さんは、どんなに重い原木を持っても顔色一つ変えずニコニコと運んで下さっています。大門さんは、作業中に立ち止まっている人を見かけると「ほら、いくよ」と優しく声を掛けて下さっていて、とても素敵です。

秋口になる前、展開ハウスを2段構造にする作業を行いました。写真の様に展開する原木が上と下に並べる事ができ、以前より多くの原木を並べる事ができます。



上の段に乗せる原木は落ちてこないようにロープで滑り止めの加工も行っています。ハウスには暖房機が設置されているので、原木を展開出来る本数が増え、真冬にも多くの椎茸を収穫できるのではないかと期待が高まります。

値段は、以前の広報誌でお伝えさせて頂いた通りA品が100gあたり120円B品が100gあたり100円となっており、300g・500gの2種類をご用意しております。連絡帳などでも注文できますので皆様の注文お待ちしております。(佐藤咲)



今月はこの人

〜実はこの方こんなに素敵なお人なんです〜

こもれび科 武藤智也さん



武藤さんは、こもれび科で働くパワフルで、愛嬌のある方です。午後に洗い終わったお弁当箱を、職員と一緒にこもれび科代表として毎日、350M先の厨房さんまで台車に乗せて返すという大事な役割を担っています。また武藤さんは、返しに行くとき、こもれび科全員分（15人以上）の入ったお弁当箱を、ニコニコと楽しそうに行っています。その表情を見るとありがたいと思うのと同時に、とても素敵なお人なんだと感じます。

お弁当返しを終えると、お弁当を返し終えるとネクスト名木小まで2、3kmのウォーキングに出発。道中、武藤さんの足が速く、職員よりも先にいってしまったり、途中で気付き職員が来るのを振り返って、笑顔で待っていてくれます。その愛嬌の良さに職員も凄く癒されます。(宮崎)



大切な防災訓練

かけない



9月14日にしもふさ工房で防災訓練を実施しました。震災を仮定した訓練であり、皆さん落ち着いて避難する事が出来ました。いざという時に慌てない様、訓練で学んだ事を忘れず、職員も対応していきたいと思えます。(菱木)



手を繋ぐスポーツの集い



10月25日に手を繋ぐスポーツの集い(手スポ)があります。皆さん年に一度のこの大会を楽しみにされています。今からワクワクの様です。種目の一つにパン食い競争があるのですが、そのパンについて「今年は何のパンかな」と話されています。去年は肌寒い気温の中の大会でしたので、今年は晴れればいいなと思っています。(菱木)

出店のお知らせ

健康・福祉まつり
 日時：10月20日(土)21日(日)9時～
 場所：成田市保健福祉館

公民館まつり
 日時：10月27日(土)28日(日)9時～
 場所：成田中央公民館

新鮮野菜や旬の椎茸、おしゃれ工房の作品など取り揃えておりますので来店お待ちしております。

知っ得、やっ得コーナー

寒暖差アレルギーを予防しよう

10月は季節の変わり目でもあるので、日中と夜の寒暖差も激しく、寝冷えをしてしまった、なんてこともあるかもしれません。朝晩に咳や鼻水が出る、顔がかゆい、ムズムズする、調子がなんとなく悪い…この季節にそんな不調を感じたら、寒暖差アレルギーの可能性ががあります。

予防の1つとして、エネルギー源になるタンパク質や、疲労回復によいとされるビタミン、ミネラルなどをまんべんなく摂取することを心がけましょう。旬の野菜や、シウガなどの体を温める食材も積極的に摂取するといわれています。季節の変わり目は特に自分の体調管理が大切になってきます。(鬼沢)

《平成30年度9月売り上げ》
 ※ () 内累計 単位：円

■ 椎茸科：	124,280
(293,878)	
■ こもれび科：	23,450 (140,840)
■ あいきゃん：	26,100 (175,728)
■ 大地やさい科：	
(野菜)	159,570 (594,915)
(ジュース)	162,600 (1,051,600)
(金沢園芸)	0 (308,700)
(総累計)	1,955,215
■ さをり：	17,379 (140,489)

- 《10月の予定》
- 24日(水) 花壇整備の日
 - 25日(木) 手を繋ぐスポーツの集い
- 《11月の予定》
- 7日(水) 花植えの日
 - 16日(金) 選択外出日
 - 23日(金) 開所日
- なんじゃもんじゃ

編集後記

食欲の秋、スポーツの秋でイベントが目白押しですね。今晚の夕食何にしようかと悩んだら、椎茸科の椎茸が一品はどうでしょうか。ぷりぷりの食感、歯ごたえ、秋の香りが感じられると思います。今月末にある手スポでも、職員含めて体を動かし楽しもうと思います。(菱木)