

広報誌第 33 号発行日 2025 年 8 月
発行元: 地域生活支援センターなでしこ
熊本市北区植木町投刀塚 295-2
096-272-7214

なでしこファミリー

はじめに

新型コロナウイルス感染症の5類移行後も引き続き、マスク着用、消毒、検温、換気等へのご協力を利用者の皆様へして頂き、活動しています。

連日気温 30℃ 以上を記録し、蒸し暑く、夜も寝苦しいですね。皆様はどのような暑さ対策や健康管理をされていますか？日々の睡眠、栄養バランスのとれた食事はとても大切です。先日、テレビで6~8時間の質の良い睡眠が心身を健康に保つのに必要だと話されていました。

今回はなでしこの野外活動のいくつかと新しく始まった活動をご紹介します。



鹿央物産館に行きました。ちょうど藤の花がきれいに咲いており、いい香りに癒やされました。みんなで外出を楽しみました。



田原坂にある資料館に行きました。天気もよく景色もきれいで、新しい資料館では西南戦争の歴史にふれることができました。



プランターでミニトマトを栽培しました。

4月8日にミニトマトの苗を植えました。4月26日には実が2個実り、5月20日には14個が実り、その後、次々に赤くて美味しいミニトマトがたくさん実りました。かんたんクックでみんなでいただきました。



フードパルにわたしたちの作品とバラ園を鑑賞に行きました。

北区の芸術家たち



地域活動支援センターなでしこの利用時間
開所日: 月・火・木・金・土(祝日も開所)
開所時間: 9:00~17:00
閉所日: 水・日
プログラム時間
午前の部 10:30~12:00
午後の部 13:30~15:00

小堀の部屋はじめました

5月より作業療法士の小堀が毎週木曜日の午後、プログラムを行っています。「小堀の部屋」というプログラム名で、「何があるの?」と謎のプログラムとしてお尋ねして下さることが多いです。来てのお楽しみと言いたい所ですが、内容は各週でストレッチや棒体操、脳のトレーニングになる認知リハなどを行っています。

皆さんの体や脳に良い時間となるようにと考えてプログラムを行っている所です。お気軽にご参加下さい♪

Yパテシエによるスイーツアラカルト

利用者さんと一緒に簡単で美味しいお菓子を作ってます。



今年の梅しごと



おしながき

- ・梅干し
- ・梅ジュース
- ・しそジュース
- ・梅ゼリー
- ・しそゼリー