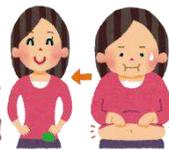


プロメール

Y プロペラ通信 vol. 61

発行日 令和4年10月21日
 発行者 所沢市立プロペラ
 〒359-0012
 埼玉県所沢市
 大字坂之下673-1
 TEL 04-2945-7777
 Fax 04-2945-7161
 E-mail
 sdc@gaea.ocn.ne.jp

プロペラ 美ボディ大作戦



利用者様の体重の増加傾向や、ご家族からの体重コントロール、運動ニーズの多さから、イベント的に健康・身体について考える活動をしたいと提案しスタートしました。3グループから話し合う「実行委員」を選出し、プロペラのみんなで美と健康について話し合う機会を作りました。8月を『健康を考えながら運動を強化する月間』とし、活動の愛称も各グループから意見を出し合っ



実行委員会打ち合わせ

て実行委員会で「美ボディ大作戦」と決めました。開会式では「なぜ健康について考えるのか」、「栄養や運動の大切さ」を手作り紙芝居を見ることで、意識づけをすることができました。栄養面から、給食メニューは満腹感を得られながら、カロリーを抑えた献立を栄養士さんが考案し「麦ごはん」、「豆腐ハバーグ」、「豆のキーマカレー」などを取り入れました。

また一人ひとりに合わせたポイント制でがんばりを可視化し、運動意欲を増すように運動後は模造紙にシールを貼り、シールの絵を作り上げることで、みんなが目標を持って取り組めることが出来ました。

閉会式では、「各グループの取り組み」、「出来上がった絵」、「グループで一番運動を頑張った MVP 賞」の発表や、「美ボディ大作戦」の為に意識したことを話し合いました。そのなかで「毎日ストレッチを頑張った」、「食事中によく噛むことを意識した」などの意見が出ました。健康意識を継続しながら次回の美ボディ大作戦も素敵だからだづくりをしていきたいと思ひます。



運動した分シールを貼ろう



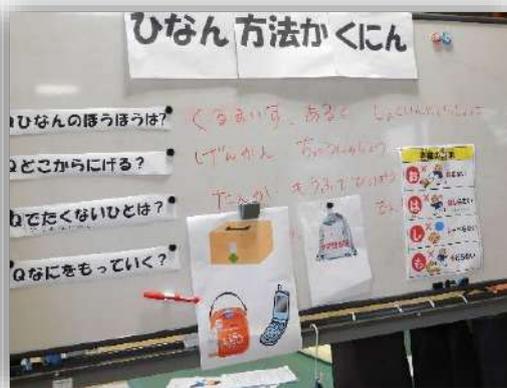
皆の頑張りがカタチになりました



～閉会式～継続して美ボディを目指すぞ！おお～！！

自衛消防訓練、災害時訓練を実施！

6月15日(水)、自衛消防訓練・災害時訓練を行いました。午前中は自衛消防訓練として地震発生による厨房からの出火を想定して職員による初期消火、119番通報及び、避難誘導の訓練を行いました。職員の誘導のもと、利用者の皆さんが安全に避難できるように手順を確認しながら移動しました。午後は、災害時訓練として一時避難所として指定されている、埼玉県立所沢おおぞら特別支援学校までの経路を動画を見ながら確認しました。プロペラから特別支援学校までは徒歩20分ほどの距離ですが、途中大きな道路を横切ったり、処分場の横を通る必要があるなど、注意すべき場所を確認していきました。



サークル活動でインクアートを体験！

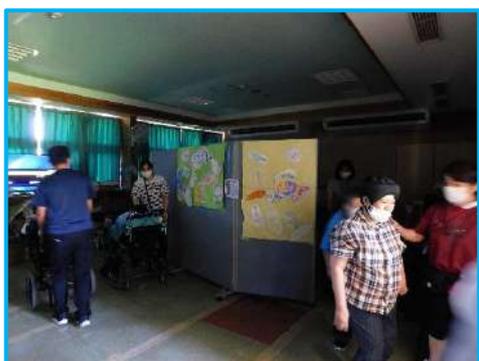
本年度第1回目のサークル活動は、「アルコールインクアート」の体験です。好きなアクリル絵の具を塗った後、アルコール液を流して絵の具を滲ませて不思議な色合いが現れるアート作品を作りました。にじませるとき、台紙を傾けたり、ドライヤーで風を送ったりして様々な滲みを出してみました。アルコールが乾いたら額縁に入れて見ごたえのある作品に仕上がりました。



～涼みの会で冷蔵庫体験をしました～



8月、9月の金曜日にグループごとに涼みの会を行いました。事前にグループ活動で、チルド室、野菜室、冷凍室に何が入っているかをみんなで話し合いました。当日は、アクアグループの部屋を薄暗く涼しくし、まるで冷蔵庫の中に入っているかのような疑似体験を楽しみました。「寒い!」「本当に冷蔵庫に入ったみたい!」など、みなさんから様々な体験談がきけました。活動後には冷たいアイスを食べ、五感で「冷たい世界」が体験できました♪



所沢市障害者作品展 に出展しました!



所沢市役所1階で開催された「所沢市障害者作品展」に出展しました。
今年度は「プロペラの夏」をテーマに、3つのグループが工夫を凝らして仕掛け絵本を製作しました!



マリン「夏祭り」



スカイ「お化け屋敷」



アクア「花火」



ところんもプロペラの作品を
見に来てくれました♪

演芸ボランティア 和太鼓桐組

演芸ボランティアとして市内で活動中の「桐組(きりぐみ)」による演奏会を開催しました。お二人の迫力ある和太鼓演奏とパフォーマンスに利用者も職員も大盛況でした！



ボランティア 募集中

プロペラではボランティアとして協力して下さる方を募集しています。ご自宅でできる縫製の仕事や畑作りなど、たくさんのボランティアさんが活躍中です(コロナウイルス感染対策のため少人数からの受け入れをしています)。利用者の皆さんと楽しく活動してみませんか。庭造りの好きな方、陶芸が得意な方も募集しています♪少しでもご興味のある方は是非プロペラまでご連絡・ご相談ください。(連絡先は表紙右上に掲載しています)

プロペラへのアクセス・ご案内



さいたま市方面から
国道463号線を所沢市方面へ向かい、関越自動車道所沢インターの先、坂之下橋交差点を右折。所沢卸売市場手前を右折。(すれ違い注意)約600m先右側。

所沢市街方面から
国道463号線をさいたま市方面へ向かい、坂之下橋交差点を左折し、所沢卸売市場手前を右折(すれ違い注意)。約600m先右側。

お知らせ

所沢市立プロペラのホームページはこちらからご覧いただけます。



編集後記 プロペラに異動して2年目になりました。8月のとある土曜日にプロペラ周辺で気になるお店を自転車で走ってみました。お蕎麦屋さん、お肉屋さん、コーヒーショップとまわり、本命のカフェに到着。お目当ての特大マンゴーパフェを注文。炎天下走ったあとの冷たいものはサイコー😊。でもマスターから「オカルト好きですか？」の一言で一気に体は氷点下に😓。見回せば鳥居、UFO、鉱石などなどそれっぽいグッズばかり。でも、マスターと神話、映画、神社仏閣、超常現象、ショーウの話で盛り上がりました。お客さんは全国から来るそうで、おすすめパワースポットは大宮八幡宮の「共生の木(ともいきのき)」だそうです。所沢のサブカルをdeepに体感しました。(E. Y.)