

SSKS

ゆ

う

あ

い

だ

よ

り

## ついに再開！！



新型コロナウイルスによる長かった外出自粛期間を終え、ついにゆうあいセンターも通所が始まりました。未曾有の事態を経て、皆さんの元気な姿を見られ、喜びもひとしおです。

しかし、まだまだ気は抜けません。第二波に備え、手洗いうがい、マスクの着用や消毒、三密の出来る限りの回避など、厚生労働省から公表された新しい生活様式にも慣れられるように取り組んでいきたいと思ひます。



← 早速作業に取り掛かる皆さんの様子です(o^o)

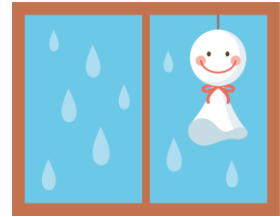


就労移行在籍：2名 就労継続（B型）在籍：24名 生活介護在籍：35名（2020年6月1日現在）

# 活動報告

## 生活介護

長期間に渡る休止期間を、皆さん本当によく頑張られたと思います。工夫をしながら過ごされているご様子に皆さんの持つ底力のようなものを感じ、こちらが励まされることも多かったです。6月からまたお会いできるのを楽しみにしています。休止前とは変わってくることもありますが、安心して過ごしていただけるよう努めて参ります。（村上）



## 就労継続（B型）

毎日のお電話でのやり取りも定着してきました。

自粛期間中は、ずっと家にいるので、万歩計の歩数を見て驚愕！これでは、確実に運動不足だ・・・と心配になりました。

皆さんは、ラジオ体操、足踏み体操、ウォーキングをするなど適度な運動を取り入れているようです。

制限のある中でもそれぞれ工夫して過ごしている様子や元気な声が入ってきています。

自粛が長くなり気が滅入る日もあると思いますが、もうしばらくです。

「明けない夜はない」。少しずつ日常を取り戻していきましょう。（岩田）



## 就労移行

緊急事態宣言発令中のため、ほとんど活動はできませんでした。6月からは、再開予定である面接会やパン製造作業などががんばりたいと思います。また、1名6月からメンバー（男性）が増える予定です。（松岡）

# 免疫力を高める食品を紹介します！

新型コロナウイルスの流行で、皆さん健康には特に留意されていることと思いますが、寒暖差、夏バテ防止など、これから積極的に摂りたい食品を紹介します！よろしければ日々の献立などの参考にしてください☆

<p><b>良質な食物繊維、海藻とキノコ類</b></p> <p>昆布、ひじき、わかめなどはアルギン酸という植物繊維を多く含んでいるほか、多くのミネラル、特にマグネシウムや亜鉛を含んでいる理想的な免疫力アップ食物。しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけなどのきのこ類も植物繊維やビタミンDなどを多く含む低カロリーの健康食品。</p>	<p><b>丸ごと食べる、煮干しや干しエビなどの小魚</b></p> <p>肉などの動物性食品は身体の一部を食べる。それに比べ、小魚などの小さなものは身体全部をいちどきに食べられる。食品としては全ての栄養素を含むこうした小魚がおすすめ。</p>	<p><b>味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品</b></p> <p>発酵食品はその土地、その場所にいる微生物の作用で新たな風味を得た食品。こうした微生物や酵素は人間の健康にも寄与する食品を作ってくれる。昔から発酵食品は長寿のもととして世界各国で食べられている。発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれる。</p>	<p><b>定番の緑黄色野菜</b></p> <p>各種ビタミンやカロテン、リコピン、アスパラギン酸といった野菜のパワーは1年を通じて身体にやさしい。全ての野菜を摂取できるわけではないので、できるだけ緑黄色、それも旬の野菜を時期に合わせて食べる。料理だけでなく、ジュースにして摂取するのもひとつの工夫。</p>
--	--	---	---

## 水曜はカレーの日

※健康ナビより引用

# 今月の献立&予定



※水曜日はカレーの日です。  
特に希望がない方はカレーとなります。

今月のパンの日のメニューはホットドック&コロケドックです！

日	月	火	水	木	金	土
	1 メンチカツ 鮭ソテー	2 豆腐野菜ハンバーグ ハムポテトフライ	3 フライドチキン いか味噌漬焼	4 照りマヨコロケ 鯖ソテー	5 鶏味噌漬焼 ※七福米入ごはん	6
7	8 豚カツ オムレツ	9 ハンバーグ 白身フライ	10 豚肉味噌だれ焼 人參天ぷら	11 チキンだれ焼 いかフライ	12 鮭塩焼 チンジャオロースフライ	13
14	15 カレーメンチカツ 鮭ハンバーグ	16 チキン竜田 野菜豆腐焼	17 牛肉コロケ チキンステーキ	18 サーモンフライ 豚ロースだれ焼	19 チーズつくね焼 まぐろソテー  パンの日	20
21	22 鯖みりん醤油漬焼 揚げ餃子	23 豚肉生姜焼 いかカツ	24 鶏味噌漬焼 野菜コロケ	25 鯖ソテー ヒレカツ	26 カレーコロケ ※五目炊込ごはん	27
28	29 鶏唐揚 野菜豆腐焼	30 ハンバーグ ベーコンマスタードフライ				

# たまねぎ 販売してます

ゆうあいセンターでは、スワン（※）から仕入れた、新鮮なじゃがいもとたまねぎを、1年中安定した価格と品質で販売しております。



1回のご注文はたまねぎ5kg以上、じゃがいも10kg以上でお願いいたします。最短で、ご注文から中3日でお届けいたします。

価格は5kg1200円～（税込）。ゆうあい製作所の近隣の場合は、配達も承ります。定期購入もできます。詳しくは担当（鈴木（啓））までお問い合わせください。

〔2020年3月現在の産地〕 **\*産地は時期により、変更があります。**

◇長崎県産 林田農園 玉ねぎ

※ スワンとは、障がいのある方が「働くことの楽しみや生きがい」を感じ「経済的に自立した生活」をしていただくための支援を目的に、ヤマト福祉財団とヤマト運輸によって設立された会社です。

## 会 員

ゆうあい製作所の運営母体であるゆうあいセンターは、特定非営利活動法人（NPO法人）として活動しています。NPO法人は、「社員」と呼ばれる会員の総意で運営されています。

ゆうあいセンターでは、下記の3種類の会員の募集を随時行っています。

参画を希望される方には、センターの資料などを差し上げ、諸手続きなどの説明を行いますので、センターまでご連絡ください。

- 社員 ゆうあいセンターの基本的趣旨に賛同し、センターの運営に参画・活動して、NPO法人の総会に議決権を有する個人。
- 利用会員 ゆうあいセンターが提供する各種サービスを利用することを希望する個人。登録者は保護者ではなく、利用者本人となります。
- 賛助会員 ゆうあいセンターの基本的趣旨に同意でき、協力できる個人および団体。
- 会費 社員/年間 1万2000円  
利用会員/年間 6000円  
賛助会員/年間 3000円

### 特定非営利法人

#### ゆうあいセンター/ゆうあい製作所

- ゆうあいセンター 本部
- ゆうあいJOB（就労移行支援事業）
- みどり（生活介護事業）
- 〒180-0012  
東京都武蔵野市緑町 1-5-16  
TEL 0422-60-5353

### ■スマイルステップ（就労継続支援（B型）事業）

- ・堤マンション  
〒180-0013  
東京都武蔵野市西久保 2-30-2  
堤マンション 103,105,106  
TEL 0422-38-5097
- ・小長井ハウス  
〒180-0013  
東京都武蔵野市西久保 2-28-3  
小長井ハウス 108  
TEL 0422-38-9781

### ■編集 特定非営利活動法人 ゆうあいセンター

- 〒180-0012 武蔵野市緑町1-5-16
- TEL 0422-60-5353
- FAX 0422-60-5355
- ゆうあいセンターHP <http://www.yu-ai-center.jp>

発行所 郵便番号一五七〇〇七三  
東京都世田谷区砧六―二六―二一  
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価100円（会費140円）