

よこはませいぶしゅうろうしえん 横浜西部就労支援センター通信

だいごう
第26号

はっこう しゃかいふくしほうじんどうあいかい よこはませいぶしゅうろうしえん
発行 社会福祉法人同愛会 横浜西部就労支援センター
〒241-0835 よこはましあきひくかしわちよう かしわ
横浜市旭区 柏町 36-15 柏ハーモニビル 202
Tel 045 (390) 3119 Fax 045 (390) 3129



よこはませいぶしゅうろうしえん
横浜西部就労支援センター 余暇企画

サークルメンバー募集と活動報告

○サークル活動ってなに？

ふだんしごと いそが ひび おく 普段仕事で忙しい日々を送っている皆さんに、気分転換や心のリフレッシュを兼ねて、余暇サークルを企画し、現在3つのサークル活動を行なっています。これをきっかけに新たな趣味や仲間を増やしてみませんか？自分の好きなサークルに申し込むもよし、参加しないのもよし。気になるサークルがあれば是非ご応募ください。横浜西部就労支援センターサークル全体のやくそくこと べっし きさい 約束手が別紙に記載してあります。他に、サークルごとに約束手がありますから、ご確認くださいね。

○どうすれば参加できるの？

みぎ 右のページ・裏面のページにサークル活動案内と写真報告を掲載しています。それを見て、興味があるサークルがあれば、6月30日(日)までにEメールで seibushuurou@gmail.com宛に、「参加希望サークル名、自分の名前」を記載いただき申し込んでください。メールが届きましたら、当日、もしくは翌日にメールで返信させていただきます。万一、メールを送ったのに返信メールがなかった場合は、申し込みメールが届いていないということになります。

その場合は、宛先のメールアドレスを再度確認、入力送信をしてください。申し込むサークルは、いくつでも参加可能ですが、人数によっては抽選になることもあります。ご了承ください。

今年度、すでに申し込みしているサークルは再度申し込む必要はありません。初申し込みの人は、参加する前に事前説明会を行ないますので、そこで参加の打ち合わせや質問等が出来ます。

サークル① ウォーキングサークル (担当:山田センター長・横井)



健康維持のため季節の移ろいを楽しみながらウォーキングしましょう！！

また正しいウォーキングの仕方を学び、日々の生活の中でも気軽に運動をする機会を増やしていきましょう。

【実施報告】

令和5年度

5月大池公園(ピクニック広場～桜山)、8月大池公園(草地広場～桜山)、10月秋の里山ガーデンフェスタ、2月陣ヶ下溪谷公園

【今後の予定】

開催頻度: 年4回を予定

開催時間: 随時連絡

開催場所: 随時連絡

サークル参加のルール:

- ① 少雨決行、雨天中止
- ② ゴールまで皆でウォーキングする。ついて行けない場合、職員に相談してください
- ③ 夏は水分補給、冬は防寒対策など健康対策を
- ④ 食べ歩き厳禁。飲水のみ可

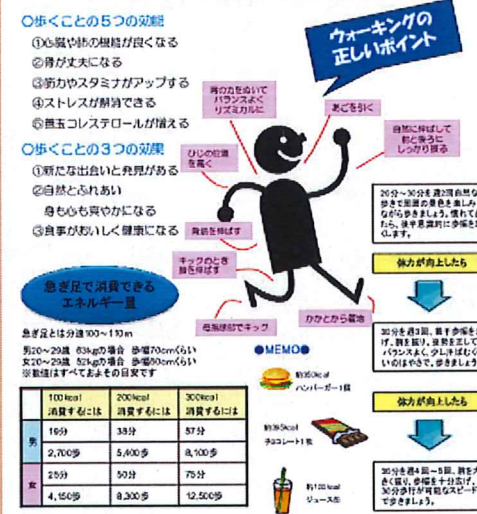
※平日開催があります。土日休みの勤務の方は

事前に有給申請をしてご参加下さい。



ウォーキングの効能・効果

歩くことを習慣化することで、次のような効能や効果が得られます。



【注意】
・良い歩づきのウォーキングではありますが、膝・腰が痛む等の症状がある場合は無理は禁物です。
・あくまで自分の身体に合わせた自分のペースが大切です。

サークル② 調理サークル (担当:木村職員)



調理サークルは、一人一台の調理台を使って、1チーム2～4名で行なっています。準備・道具洗いと除菌・調理・食事・道具洗いと片付け・調理台清掃・調理台周りとしての掃除機かけを行ないます。一人でできることを増やしたい方、募集しま～す。

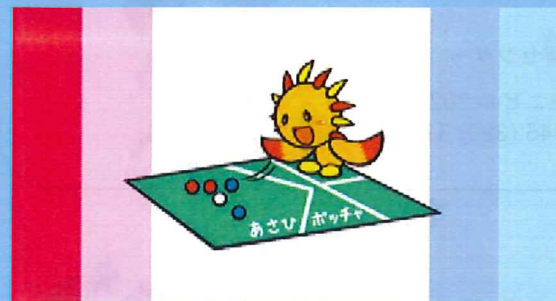


希望ヶ丘地区センターの職員から「みんなの掃除チェックをすると、いつでも素晴らしくきれいになっているから、うれしくなってしまう。地区センター職員の中では評判になっています」と言っていましたよ。

会場：希望ヶ丘地区センター料理室(コロナの影響を考慮少人数で行ないます)
開催頻度：1回目…4～6月のいずれか1日(火曜日か土曜日) *1回目終了 *2～4名で1チーム
2回目…10～12月のいずれか1日(火曜日か土曜日) *2～4名で1チーム

サークル参加のルール： *下記含め他にもルールはありますので、詳細は事前説明会で説明します。
①会場予約都合により、サークル活動日確定が、火曜日希望の人はサークル実施の2ヶ月前の月末、土曜日希望の人はサークル実施の約1ヶ月前にメールを送ります。(1ヶ月に予約できる日数に限りがあるため)決まったら日程をメールで配信します。その配信で日程がわかるということでも大丈夫な方に参加をお願い致します。
②衛生面を重要視した持ち物(マスク着用、エプロンと三角巾またはスカーフで髪を束ねられるもの)を持参してください。会場は清掃必須となりますので、清掃改善を求められたときには指示に従ってください。
③けがや事故があったときの処置対応が不十分です。一度も刃物(包丁・ピーラー・カッター)を触ったことがない人はご遠慮ください。

サークル③ ボッチャサークル (担当:山田センター長)



優しい運動をしながら、スポーツを楽しめます！！
会場：地区センター、スポーツセンター体育館
開催頻度：年4回程度(土曜日開催予定)、
開催時間：集まる人数によっては、午前・午後開催を変更いたします。

サークル参加のルール：

- ① ボッチャのルールを理解できる人が参加出来ます。
- ② 体調の自己管理が出来る人は参加してください。
- ③ 団体競技なので、自分勝手な行動をした場合には、帰宅していただきます。
- ④ 会場に直接来ることが出来る人(白根地区センター・旭 スポーツセンター)

実施報告

令和5年度

5月(事前学習会)センター、7月白根地区センター(2回)、
11月旭スポーツセンター、2月旭スポーツセンター



今後の活動について

土曜日開催予定、開催日は会場抽選が当たり次第のご連絡になります。

今年度地域のボッチャ大会出場を検討！