

ラウレア通信11月号をお届けします。

11月に入り肌寒い季節に入りました。今月はラウレア秋の風物詩行事”みかん狩り”を行いました。楽しみにしている職員も多いこのイベント、今回で3回目となり総勢19人の参加者となりました。毎回参加人数の増減があるため車の配席に悩むのですがこの時期になると時間が経つ早さを痛感致します。無事に滞りなく終わったことをこの場で報告させていただきます。たくさん収穫したみかんはご家族の皆様に分配させて頂きました。ちなみに来月の行事は今年最後のイベント餅つきを予定しております。この行事で2015年のイベントが幕を閉じる事となります。



### みかん狩り

毎年恒例のみかん狩りに行きました。太陽の光をたくさん受けて育った果汁たっぷりのみかん。甘くて酸っぱいみかんをたくさん取りました。



みかん狩りDATA	
日時	11月11日(水)
参加人数計	19名
職員	10名
利用者	9名
場所	瀬谷区阿久和
所要距離	約20分
当日の天気	曇のち晴
出発時刻	11時
到着時刻	13時
収穫したみかんの数	100個以上

皆様みかん一つずつ持つての記念撮影。集合写真が偶然TV雑誌”ザ・テレビジョン”みたいになってしまいました(^\_^) 手に持っているのはレモンではないけれど…。ちょっと芸能人になった気分！?

ラウレアより車4台同時発進。施設部長の協力のもと他事業所より車1台借りられました。



### みかん畑

瀬谷区阿久和ののどかな場所でありみかんだけでなく野菜もたくさん栽培しています。

### 野菜畑

みかんをその場で食べ、収穫した喜びや楽しさを全員で味わいました。

太陽の恵みをたくさん受けて育った美味しいみかん。皮が柔らかいのでもちろん簡単に手で皮をむいて食べることが出来ます。

皆様写真を撮られていることわからないくらいみかん狩りに集中しております。みかんを食べる事で血流改善、疲労回復、整腸作用、抗酸化作用、高血圧予防などたくさんの効果があります。





## 食事風景



当日の天気は曇っており少し肌寒かったです。秋らしい季節でした。今年5月に行われた山下公園以来半年振りの外でのイベント。

みんなで輪になって食べよう～♪みかんと芋で栄養満点！！  
お腹が空いていたのかいっぱい食べました。

ふかしてくれた芋も  
みかんと一緒に食べました。  
非常に美味しかったです。



さつまいもの栄養素として  
食物繊維、ビタミン、カロチン  
などが豊富に含まれています。



お腹いっぱいになったね。  
少し休憩しましょう。  
腹八分目を保たないを。

## 芋掘り



土の中から掘り起こす楽しみ。何処だるな～。  
夢中になってしまいます。

みかん持いや芋掘りをする事で  
秋の季節感を感じられた事だと思います。



みかん狩りの後、敷地内にある畑で芋掘りの様子。収穫の喜びを2度も味わえました。



獲ったよ。みかんも芋もたくさん獲れて  
幸せいっぱい。カメラに向かってVサイン。

## 誕生日会



HAPPY BIRTHDAY!



ラウレアではその月に誕生日を迎える利用者様に対して誕生日会を行っております。日々利用して頂いている感謝の気持ちと共に職員手作りの色紙プレゼント、記念撮影、ケーキをお出ししております。誕生日を皆様で祝ってもらう事により生きがいにつながりラウレアを利用する事が楽しみにつながればと思っています。

## 編集後記 ～ インフルエンザ予防接種 ～

インフルエンザの予防接種が始まっております。みなさまのお手元にはラウレアより予防接種のお知らせをお届けしたかと思います。インフルエンザウィルスは感染力が非常に強いので38℃以上の高熱、咳や痰、関節痛や倦怠感などの全身症状など急激に発症いたします。本格的な流行が始まる前の段階で予防接種を受けることが非常に重要となっております我々職員もすでに予防接種を受け始めております。手洗い、うがい、マスクの着用でも予防効果はありますが、みなさまもインフルエンザに感染しない為に予防接種を受ける様よろしくお願いたします。



(ラウレア編集長)

## 来月行事 餅つき

今年もあとわずか...

