

## ♪来年度は年2回開催します!! ~第3回卒業生の集い~♪

3月14日(土)、新宿三丁目の『南国亭』で卒業生の集いが行われました。わーくすから就職して、現在も継続されている方のうち12名が出席して盛大に食事と会話で盛り上がりました!久しぶりに会って嬉しくて話も弾む方や、在籍時期が違う方も同じ系列の職場で就職している事を知りそこから仲良くなる方など、職員と一緒に交流の輪が広がっていてとても意味のある行事だと実感しました。大量の食事もおぼろげに最後まで食べて来年度の意見を聞いた所、『体を動かす事もやりたい』との事で、来年度は秋と春の年2回行い、秋はボウリング大会を行う事になりました。就職しても居場所があって自分を出して話ができる環境を、これからも充実させながら継続していこうと考えています。次回は秋に会いましょう!!



沢山食べてたくさんお話しして交流しました!!

## ◎何事も経験!! ~料理講座~◎

エールでは、3月17日(火)に料理講座を行いました。今回のテーマは『電子レンジだけで作る簡単料理』と言う事で、電子レンジで『揚げ物』『蒸し野菜』『スパゲッティ』『オムライス』『シチュー』をレンジ調理器具を使って実際に作りました。調理に必要な道具の準備から下ごしらえまで、みんなの手際が良くスムーズに出来ました。しかし、電子レンジを設定時間通りにしてもなかなかうまくできない物もあり、そこからてこずり完成したのが午後1時でした。

やっとの思いで完成した料理をみんなで食べましたが、時間がかかった料理はパサパサ固くなってしまいました。少し残念な結果になりましたが、完成してすぐに味見をした所すべてとても美味しかったと報告があり、調理してすぐなら美味しく食べられることがわかりました。

これからも、安く簡単な栄養のある料理をみんなと一緒に考えながら作っていきたいです。



とても簡単でした!

## ◆~こどもまつりに出店しました◆

新宿リサイクル活動センターにて3月1日(日)に行われた『第15回こどもまつり』に出店しました。あいにく雨でしたが、小学生の元気なダンスや絵本の読み聞かせなどのステージも盛況で、模擬店での行列も見られました。

わーくす ここ・からでは、手作りの作品(メッセージカード・ぽち袋・デコパージュ石鹸など)を販売しました。「上手に作っていますね。」「これ、作ったことあるよ。」「かわいい!」「お母さんにプレゼントしようかなあ~」など、お客様からたくさんの声をいただきました。

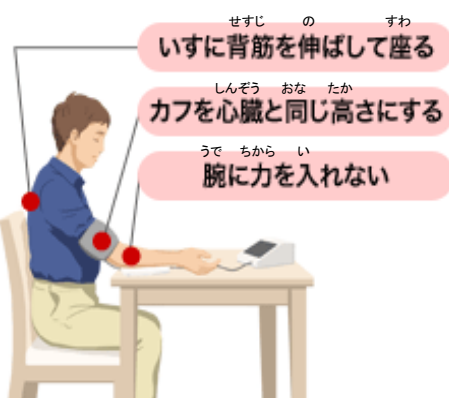
当日、販売担当した利用者も笑顔で接客して、お客様と交流したり商品の説明をしたりと大忙しでした。



いろいろな商品を販売しました!!

## ☆いつまでも健康でいられるために・・・☆

### 血圧の正しい測り方



- いすに背筋を伸ばして座る
- カフを心臓と同じ高さにする
- 腕に力を入れない

わーくす ここ・からでは、健康管理のために体重計と血圧計を用意しています。今回は血圧の正しい測り方を解説します。正しく測って健康管理をしていきましょう。

- ①リラックスして測る  
血圧は食事・運動・緊張によって数値が上がってしまう事があります。
- ②座って測る  
イラストのような姿勢で測りましょう。
- ③同じ時間に測る  
血圧は時間によって変動します。日々の変化を知るためにも同じ時間に測りましょう。