



発行日 平成24年2月1日

発行: 社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団 地域活動支援センター玉島障がい者支援センター はばたき  
〒 713-8121 倉敷市玉島阿賀崎2丁目1番10号  
TEL 086-525-7867 Fax 086-525-7868  
メールアドレス tamashima-shien@bz01.plala.or.jp  
http://www16.plala.or.jp/tamasimahabataki/top.html

## 新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎えて、はじめてのはばたき便りです。今年(ことし)は自立支援法の法改正もあり、一層(いっそう)の支援の強化を図(はか)っていきます。今年(ことし)の干支「辰」には昇(のぼ)るという意味(いみ)がありますが、所長(しやうちやう)をはじめ、スタッフ(いちどういっそう)一同一層(いっそう)精進(しやうじん)していきますので、よろしくお願(ねが)いいたします。皆様(みなさま)にとって本年(ほんねん)もより良い(よ)一年(いちねん)になりますようお祈(いの)りいたします。



## クリスマス会を楽しみました。

総勢(そうせい)70名(めい)ほどの過去(かこ)最高の参加(さんか)人数(にんずう)で、クリスマス会(かい)を行いました(おこな)う。

会場(かいじやう)はたんぼほ作業所(さぎやうじよ)のクリスマス仕様(しやうじやう)のさをり織(お)りで、キュート(きゅーと)でなごやかなムード(むーど)。

お昼(ひる)は、玉島地区(たましまちく)の栄養改善(えいようかいぜん)協議会(ぎやうぎかい)の皆(みな)さん(さん)のご協(きやう)力(りき)もあり、とって(と)ても色合(いろあ)い豊(ゆた)かで、心(こころ)も豊(ゆた)かになれる(な)るよう(よう)なおいし(おい)し〜い料理(りやうり)をいた(いた)だきま(ま)した。押上(おしあ)げ作業所(さぎやうじよ)自慢(じまん)のシフォン(しふん)ケーキ(けーき)もおい(おい)しかったあ〜♪

さて、今年(ことし)のプログラム(ぷろぐらむ)も盛(も)りだ(だ)くさん(さん)！押上(おしあ)げ作業所(さぎやうじよ)の勢(いきま)いのある歌(うた)とダンス(だんす)で会場(かいじやう)が一気(いっき)に沸(わ)きあ(あ)がりました。参加者(さんかしゃ)全(ぜん)員(いん)でうた(うた)った「赤鼻(あかはな)のトナカイ(トナカイ)」、「あわてんぼう(あわてんぼう)のサンタクロース(サンタクロース)」で楽(たの)しい気(き)分に♪今年(ことし)のはばたきバンド(はばたきバンド)はスタッフ(スタッフ)の有(ゆう)志(し)による(による)「きよしこの夜(きよしこの夜)」。手拍子(てびやうし)や歌(うた)で会場(かいじやう)が1(いち)つ(つ)になりました。

また、今年(ことし)はメンバ(メンバ)ーさん(さん)が大活(だいかつ)躍(やく)！事(じ)前(ぜん)に打(うち)あ(あ)わせ(せ)を行(おこな)う、料(りやう)理(り)を手(て)伝(でん)った人(ひと)、司(し)会(かい)をし(した)人(ひと)、歌(うた)を歌(うた)った人(ひと)、踊(おど)りを踊(おど)った人(ひと)、そ(そ)れぞ(ぞ)れ(れ)に責(せき)任(にん)を持(も)ち、その姿(すがた)は頼(たの)も(も)しか(しか)った(た)です。また(また)助(たす)けて(て)く(く)だ(だ)さいね(ね)♪



はばたきバンド結成！

# ふれあいボーリング

12月10日(土)、倉敷市身体障害者福祉協会  
 連合会主催のボーリング大会に招待されました。  
 ストライクやスペアーがでるたびに、会場の水島  
 国際ボーリング会館に歓声が響き、大盛り上がり  
 でした。



はつ もうで

# 初詣・おしるこ会

1月8日(日)に鴨方町にある「鴨神社」に行ってきました。  
 天気は快晴!! 境内まで続く長い階段をようやくの上り、本殿へ。  
 「この一年が良い年になるように・・・」と祈願しました。  
 センターへ戻ってから温かいおしるこを食べながら  
 「今年の抱負」などを語り、新年最初の行事を楽しみ  
 ました。



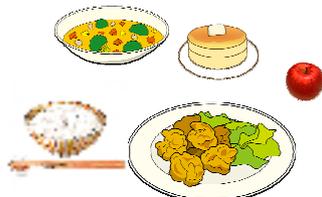
がつ かん たん

# 12・1月簡単クッキング♡



12月18日(日)

骨付き鶏のから揚げ、野菜スープ、ほうれん草  
 のごまあえ、キャベツの千切り、ゆかりご飯、  
 ミニホットケーキ、りんごでした。  
 鶏は火の通り具合が絶妙! たくさん野菜を食  
 べ、たくさん栄養をとり、風邪の対策にもなり  
 ました♪ホットケーキは、  
 焼き具合に注意しながら  
 作りました。



1月15日(日)

焼き魚(いわし)、茶碗蒸し、焼き豆腐と野菜の  
 煮付け、お味噌汁、ご飯、りんごでした。  
 家庭でも作りやすいようにフライパンで焼き魚  
 に挑戦しました。フライパンにクッキングシー  
 トを敷いて焼くだけ! 簡単ですがこんがり焼け  
 てフライパンは汚れません!  
 ぜひ試してみてください。



# おお 大そうじ

12月25日(日)、「はばたき」に一年の感謝をこめて、  
 スタッフと有志の方々に館内の大掃除をしました。窓  
 を拭き、フラインドや換気扇のほこりを落とし、  
 蛍光灯を拭き・・・などなど。みんなで力を合わせてピ  
 ッカピカ。普段の掃除ではなかなか行き届かない所  
 もきれいになって、なんだか心もすっきりと・・・掃除の  
 あと温かいお茶とミカンを食べ労をねぎらい、無事  
 終了しました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



ひなんくんれん

# 避難訓練



12月7日(水)、今回は地震と津波が起きた際の訓練を行いました。

まず地震を想定し、机の下に隠れました。

次に津波を想定、支所の5階に避難しました。

支所の5階では所長の話聞いた後、津波に関するビデオをみました。

避難の際は、自分の身は自分で守ること、助けあうことが大事だなと思った1日でした。



こうりゅうかい

# 4センター交流会



1月21日(土)、就業・生活支援センター、児島はばたき、水島はばたき、玉島はばたきの利用者約30名が集まりました。くらしき健康福祉プラザの体育館で、将棋やトランプ、卓球やバドミントン、バスケットなどを通して交流ができました。中でも、チーム対抗バレーボールはとっても盛り上がり、参加者同士うちとけることができました。



# 雛めぐり

日時：3月4日(日)  
毎年恒例、雛めぐり。  
今年はどこのお雛さまを見にいこうかな。  
詳細はポスターを掲示します。



# 第7回くらしきフォーラム

日時：2月11日(土)  
10:30~16:00  
場所：早島町町民総合会館

ゆるびの舎

事前申込が必要です。

(締切が過ぎても残席があれば受付が可能です。ご希望の方は下記まで連絡を下さい。)



申込・問合せ：

「倉敷地域自立支援協議会事務局  
倉敷地域生活支援センター」

でんわ：086-464-4310  
Fax：086-464-3980

# ビリヤード大会(エイトボール)

日時：3月11日(日)

秋に開催したナインボール大会の次はエイトボールです♪



詳細はポスターを掲示します。

# お知らせ

行事名	日にち	時間	その他
せつぶんさい 節分祭	2月1日(水)	13:00~15:00	申し込みが必要です。申し込みはセンター窓口まで。詳細はポスターをご覧ください。
ビリヤードサークル (偶数月)	2月9日(木)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
ピアサロン	2月11日(土) 3月10日(土)	10:00~12:00	身体障がい・知的障がいの相談員が相談に応じます。気軽にご相談ください。
パソコン教室	2月14日(火) 2月28日(火) 3月13日(火) 3月27日(火)	13:00~16:00	2月と3月の教室内容は、履歴書作成や基本操作(初心者講習)です。申し込みは必要ありませんので気軽にご参加下さい。参加無料です。
わいわい カラオケサークル	2月18日(土) 3月17日(土)	14:00~16:00	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
かんたん 簡単クッキング	2月19日(日) 3月18日(日)	9:30~	前々日の金曜日17:00までに申し込みをお願いします。詳細はセンターに掲示します
さわかい 茶話会	2月25日(土) 3月24日(土)	14:00~	参加者同士の交流を目的にした話し合いの場です。気軽にご参加下さい。参加無料です。
いご 囲碁・将棋サークル	2月22日(水) 3月28日(水)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
ひな 雑めぐり	3月4日(日)	未定	詳細は後日ポスターを掲示します。
たっきゅう 卓球サークル (奇数月)	3月8日(木)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
ビリヤード大会 (エイトボール)	3月11日(日)	未定	詳細は後日ポスターを掲示します。

※玉島はばたきの行事案内の日程・詳細については、センター内のポスターまたは玉島はばたきホームページに随時掲示しています。

## インフルエンザにご注意!

1月26日、岡山県にインフルエンザ警報発令が出ました。  
各自工夫しましょう! 早期治療が大切です。

- ① こまめな手洗いやうがいをしましょう。
- ② 人ごみへの外出は避け、症状があるときはマスクをしましょう。
- ③ 十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ④ かかったかなと思ったら、早めに医療機関へ受診しましょう。

予防が大事!

