

職員紹介 グループホーム編



- ①好きな芸能人は？
- ②何をしている時が幸せ？
- ③健康の為に何かしていますか？

増井真知子さん

- ①特に決まっては…
- ②何をしている時？
何かをしようとしている時
- ③ウォーキングや朝起きた時
身体を動かしてから起きる
様心がけています

砂辺香さん

- ①沢村一樹
- ②運動をして良い汗を流している
時とその後のお風呂
- ③たま〜にジムへ行ってます

田中典子さん

- ①竹野内豊
- ②うとうと寝ている時
- ③なるべく歩くようにしています
お菓子我慢！！

宮川弘美さん

- ①特になし
- ②音楽をきいている時
- ③パトミントン



コーポあおぞら・WAIWAIコーポの
スタッフの面々

石井真弓さん

- ①矢沢永吉
- ②娘と過ごしている時
- ③腰痛体操
ながら体操(掃除しながら、
料理しながら、TVを観ながら)

平田百合子さん

- ①錦織圭
- ②テニス
- ③できるだけ自転車で
外出しています

山口旬子さん

- ①トムクルーズ(有名人)
- ②孫を寝かせつけている時の寝顔
- ③ストレッチや歩く時にインター
バル速歩(ゆっくりと早くを交互
に繰り返す)を意識しています

松信かおるさん

- ①大泉洋
- ②ネコを抱っこして日向ぼっこをしている時
- ③朝食後に15分位、決まった体操をして
います

宮川幸子さん

- ①安住紳一郎
- ②ラジオ竹内とう子の
午後ラジ、ラジオ深夜
便を聴いている時
- ③歩くこと

若林まつ子さん

- ①北大路欣也
- ②家族や友達と美味しいものを食
べに行く時
- ③塩分控えめ、腹八分目、ストレッチ
など

☆ 新入職員より

青木清美さん(令和元年7月1日入職)

パステルへ常勤職員として入社いたしました、
青木清美と申します。内藤さん始め、職員の皆さん
と共に、メンバーさんのお力になれるよう、頑張
りたいと思います。
どうぞよろしくお願い申し上げます。

☆ 退職職員より

大野景子さん(平成31年2月28日退職)

8年間たくさんの思い出をありがとうございました。
素晴らしい人たちと出会い、また周りの多くの
人に教えられ、助けられながら勤めてこられました
ことを深く感謝しております。皆様のそしてくるが
も会の明るい未来のために乾杯！

ご寄付ありがとうございました

令和元年8月2日現在(到着順)

ご寄付：丸茂雛子様、小後摩節子様、小川弘明様、岩崎恵一郎様、
星田信之様、笹浪昌子様、森博子様、杉山孝博様、
杉山静枝様、佐藤光信様、ハッ橋和子様、あいの会様、
小林喜久子様、占部和彦様、田口隆様、高山朋子様、
神澤弘一様、(株)タグバンガーズ様、西澤正博様、
長尾教様、野口小百合様、(株)高森様
物 品：(有)咲間自動車様(野菜)、杉山静枝様(菓子)、
庄子楨子様(野菜、菓子)、小田久子様(野菜苗、菓子)、
木川富美江様(野菜)、夢輪様(扇風機、掃除用具)

*ご家庭に未使用のタオルがありましたらご寄付ください

令和元年度会費・賛助会費受付中!

会費の納入がお済でない方、今年度
も引き続きご継続くださいますよう
お願いいたします。

会費納入状況の報告

団 体 会 員：3 団 体 一 般 会 員：51 名
利 用 者 会 員：52 名 賛 助 会 員：28 名
令和元年8月2日現在

編集後記：夏本番、厳しい暑さが続いています。
睡眠、食事、きちんとって健康で
楽しい夏にしましょう！ (K.O)

か る が も 会 だ よ り

vol.79



発行日：令和元年8月5日
発行責任者：特定非営利活動法人
こころの健康を考えるかるがも会
理事長 岩崎 恵一郎
横浜市港南区港南台9-28-3
TEL 352-8553 FAX 352-8554
http://karugamo-npo.jp/

かるがも会ではメンバーも職員もいきいきと活動できるように健康を大切に考えています。
今回は健康についての取り組みを紹介します。

「健康アクションこうなん5 食べよう!野菜」に参加 パステル

昨年の「味菜弁当」に続き、今年の6月も港南区役所健康づくり係主催
の「健康アクションこうなん5 食べよう!野菜」に参加しました。1年か
けて作り上げた新メニュー「四季菜弁当」を販売し、おかげさまで昨年以
上の売り上げとなりました。味菜弁当は野菜が140gでしたが、四季彩弁当
は170gの野菜が入っていて1日の摂取量が350gなので、1つのお弁
当で半分の野菜がとれるという、健康にとっても良いお弁当を皆様に提供す
ることができました。(港南区の農家、根本さんの野菜を使っています。)



港南区役所販売 区長さんと



四季彩弁当

メンバーさん手書き
のかわいい野菜たち
万歩計を持って
ウォーキング中です

週3回の四季彩弁当作りは、メニューも細
かく大変な仕込みの毎日でしたが、充実感と
達成感もあり、忙しい毎日忘れ、最終日
には「寂しい」とつぶやくメンバーもいま
した。私達にとって、食育月間は、野菜の
大切さや日々健康であることの幸せを改
めて考える時間となります。またそれと
共にお弁当作りのスキルアップとチーム
団結力アップの月間ともいえます。

これからも体調の安定を第1に、1日1日
を大切にしながら、笑顔一杯!!地域に愛
されるパステルでいたいと思います。

食前・食後の体操 コーポあおぞら・WAIWAIコーポ

大人になると運動する機会も減ってきて、運動不足になりがちです。運動した方が
良いということは理解していてもなかなか難しいです。コーポあおぞらでは食前に、
WAIWAIコーポでは食後に、皆が集まり簡単なストレッチをしています。いつまでも
健康でいたいですね!!

T.Oさん

体にいいな~!!足の痛いところも改善されそうと思ってやっています。

A.Mさん

始めは義務と思ってやっていたが、だんだん楽しくなってきた。気持ち良く食事ができるようになった。



T.Yさん

普段体操をしないので、良い運動になる。これからも続けていきたいと思
います。

A.Kさん

わずかな時間だけど、運動をすると気分転換になるので、続けてい
きたいと思
います。