

## 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。

### AK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。