

# 新職員紹介

## ワークホーム ハピネス

松井 誠

みなさま、こんにちは！4月からメンタルネットとよかわで働かせていただくことになった松井誠と申します。

まだわからないことが多々ありますので、至らない点も多いと思いますが、温かく接していただけると幸いです。

趣味は、春に花粉症と戦いながらお花見をし、夏は海へドライブに出かけボディボード、秋ごろにかけては各地のお祭りや紅葉を見に車を飛ばし、冬は雪山へスノースクートで楽しむため出かけます。1年を通して季節や雰囲気がより鮮明に感じられるような体験をするのが大好きです。それに伴い、四季の景色を見たり、写真に収めたりすることも好きですよ。また、食べることも好きなので何かおすすめがあれば教えてください！

では改めまして、みなさまどうぞよろしくお願いします。



## ワークホーム ハピネス

谷川とも子

谷川とも子です。3月下旬よりメンタルネットに入り、ワークホーム ハピネスに勤務しています。前職は工場勤務です。未経験のため、とにかく緊張の毎日ですが、パワフルな先輩職員の方々に優しく見守ってもらいながら充実した毎日を送っています。

夕方仕事を終えての帰り道、疲れるところが「ああ、ハピネスに来て私は幸せだなあ〜」と毎日思います。これから時には大変なこともきつとあるとは思いますが、頑張っ乗り越え、パワーアップしていきたいです。まだまだ不慣れでご迷惑をかけることもあるとは思いますが、よろしくお祈りします。

最近の趣味は簡単手抜きパン、お菓子作りです。どうぞお気軽にお声をかけてください。



## 歓送迎会 ワークホーム ハピネス

3月28日(木)、ステップ・1に異動する川村さんの送別会と清水さん、竹下さん、谷川さんの歓迎会をすたみな太郎で行いました。

お寿司・焼肉・ケーキなどお腹いっぱい、おいしく楽しくおしゃべりしながら過ごしました♪

## 伊良湖へバス旅行 ジョブハウスむつみ

3月29日(金)伊良湖へバス旅行に行きました。いちご狩りを楽しんだ後は休暇村でランチバイキング♪大あさりを10個食べた方も!!

おいしい物を食べて満足した後は、菜の花まつりで一面の菜の花畑に感動し、めっくんハウスで買い物を楽しみました。

年度最後のお楽しみイベントに、参加者は大満足の笑顔で24年度を締めくくる事ができました。



## 清水さん ありがとう レインボーホーム

3月29日(金)に、レインボーに14年間勤務し、4月からワークホーム ハピネスに異動することになった清水恵子さんの送別会を行いました。

メンバーさんからの感謝の気持ちを込めた花束や色紙など様々な贈り物、14年の清水さんのレインボーでの歴史を振り返る写真スライド、あの幻の舞妓が5人(?)も登場したメンバー・職員からのビデオレターなど盛りだくさんの企画で清水さんの労をねぎらいました。また、感謝の気持ちを込めて、いきものがかりの♪「ありがとう」を全員で歌い、最後に清水さんとの握手会とチェキ撮影会を行いました。

清水さんの大きな声がレインボーで聞けなくなりさみしくなりますが、ハピネスでの掃除のお仕事ががんばってください。



## 稲荷寿司フェスタ レインボーホーム

3月17日(日)稲荷寿司フェスタのいなりうどんブースのお手伝いにメンバー4人で行ってきました！過去最高の売り上げも記録し、たくさんの人の中での調理補助や接客を頑張りました。

## 睡眠学講座に参加して ステップ・1

3月8日(金)豊川市文化会館に於いて、滋賀医科大学教授 宮崎 総一郎氏による睡眠学『よい眠り三つの習慣』についてをメンバー8名と職員3名の計11名で13時30分からという眠気のピークを乗り越えて？聴いて来ました。

一番驚いたのは、その日の朝食で睡眠の質が決まるということ、トリプトファンを多く含む食品・・例えば、乳製品・大豆製品・卵黄・ナッツ類・バナナ・胚芽や豚肉のビタミンB群等々を摂取すると良いらしいです。結構、ツナサンドが良いらしい？です。

これで体内時計のリセットを!!

脳内の中枢時計には太陽の光を!・・ということのでまとめると、①太陽の光を浴びて起床②朝食でリセット③昼寝は30分以内④寝る1時間前には照明を暗く→毎日同じリズムが大切、らしいです。

参考までに、夜遅い食事は・・20倍太ります。

寝入りの悪い人は、照明を暗めに。TVやPCの青色はNG。

寝起きの悪い人は、カーテンを10センチ位開け、目に光が当たる様にする等々・・以上、気になる人は参考にしてみてくださいねっ”o”(



## フリースペース～何でも話そう

★日時 4月27日(土) 13:00～  
★場所 フリースペース



昨年の4月からフリースペースは土曜日の午後だけのオープンになりましたが、この1年間の登録者は20名、1日平均利用者は5人でした。

これは、フリースペースを開設した11年前に比べると、他に利用できる施設が増えたことにより、フリースペースを必要とする人が減ったことにもよると思われます。

そこで、今後フリースペースをどうするか？本当に必要としている人がどれくらいいるのか？オープンの日数を減らしてもいいのではないかな？等について、利用者の思いや希望を聞く機会を設けたいと思います。

フリースペースに登録している方はぜひ集まってください。