



第178号
令和 8年7・8月号

とき福祉会便り

グループホーム サンクスゆりいな
長期入居者募集中！！



近年、地球温暖化の影響で季節の変化が激しく、四季ならぬ「二季」という言葉が生まれ、特に春や梅雨、秋の存在感が薄れてきているような季節柄となってきました。

そのような中、「花の島」とも言われる佐渡市の相川地区で、5月下旬に夏の訪れを告げるオレンジ色の花、「イワユリ」が咲き誇りました。気象の影響なのか、例年より10日以上早く開花を迎えたようですが、岩場に凛と咲くイワユリを写真に納めようと多くの方が訪れた模様です。

当施設では、4月から25名の登録者で日々活動を行っております。生産活動においては、物価高に伴う経費の上昇、基本報酬区分の基準の見直しによる給付費の減少といった苦境もありますが、施設の名称である「相川岩百合」の名のもとに、メンバーがイワユリの花のように凛と咲き誇れる日々を送れるように一層精進してまいりますので、引き続き皆様方からのお力添えのほどよろしくお願い申し上げます。

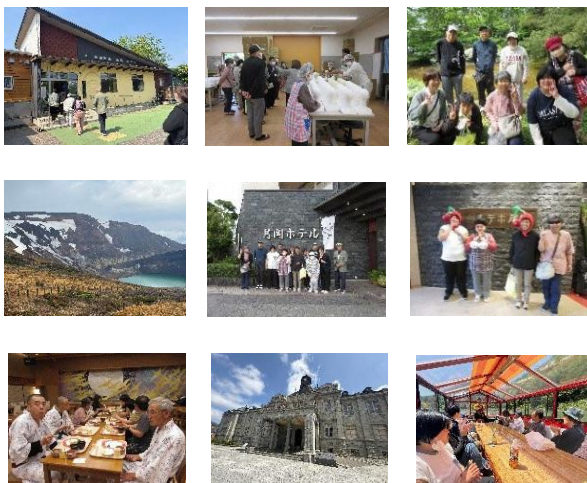
相川岩百合施設長 梅本 五輪生



発行元：社会福祉法人とき福祉会
連絡・お問合せ

さわやか	0259-22-3833
相談支援事業所さど	0259-22-3977
相川岩百合	0259-74-0017
サウスクラブ	0259-88-2815

研修旅行(山形方面) 5/14~15



今年は山形方面へメンバー・ご家族・職員の総勢12名で研修旅行に行ってきました。まずは新発田にあるさわやかと同じ就労継続支援B型事業所『ふれ愛しうんじ』で作業の様子を見学させていただきました。その後白つつじに囲まれた松ヶ池公園を散歩し、1日目のラストはエメラルドグリーン湖で有名な蔵王・お釜見学後に宿泊先の上川温泉月岡ホテルでゆっくり温泉につかり、美味しい食事をいただき眠りにつきました。2日目は山形県郷土館文翔館を見学した後、最上川舟下りを堪能し、みんな無事帰路に就きました。天気に恵まれ楽しい1泊2日の旅でした。

カレーショップ通信

今年も夏季限定(7~8月のみ)『冷やし中華』『アイスクリーム』がカレーショップに登場します。冷やし中華にはさわやかオリジナルのカレー味のもやしが添えており、常連のお客さまから好評です。ぜひ食べにおいで下さい。



冷やし中華
普通 800 円
大盛り 900 円



アイスクリーム
250 円

7.8月のスイーツ 🍊 はっさくのゼリー 250 円



タオルご寄付のお願い

只今、授産品に使用するフェイスタオルが不足しています。ご家庭に未使用のタオルがありましたら、ご寄付をお願いいたします。



相談支援事業所さど

◎相談支援事業所さど

TEL 0259-22-3977/FAX0259-22-3843

7月を迎え、いよいよ本格的な夏の到来となりました。この時期の健康管理において大切なのは、体への負担を減らしながら、心地よく過ごす工夫です。夏の暑さ対策といえば水分の補給が思い浮かびますが、実は「一度にたくさん飲む」ことや「過剰に飲みすぎる」ことは、かえって内臓に負担をかけ、だるさや頭痛などの体調不良を引き起こす原因になります。水分は、多く飲めば飲むほど良いというわけではありません。今回は、快適にかつ安全に夏を乗り切るための、【2つの工夫】についてお伝えします。

工夫1: お茶や水は「コップ1杯ずつ」を小分けに体が一度に吸収できる水分の量には限りがあります。のどが渇いたからといって一気にたくさん飲むのではなく、「休憩時間にコップ1杯」「お手洗いの後に少し」など、タイミングを分けて、ゆっくりと喉を潤す程度に留めるのが体への優しさです。

工夫2: 飲み物だけに頼らず「室温」を整える。手軽に体感温度を下げるために冷たい水を飲み続けてしまう方もいらっしゃいますが、最も効果的なのは「お部屋の環境」を整えることです。室温が28度の近くになったら、がまんをせずエアコンや扇風機を使い、涼しく快適な空間で過ごすことを優先しましょう。これからますます暑さが増します。ご自身の体の声に耳を傾け、何事も「ほどよく、適切に」を心がけながら、この夏もマイペースに乗り切っていきましょう。



相川岩百合

活動報告

★5月11日は施設行事の調理実習でした。【家で一人でも作れそうなもの】を考えてもらい、一人ひとりメニューを決めました。副菜や汁物は班のみんなで作りましたが、主菜は最初から最後まで自分で作ることを目標としました。手間をかけなくても、調理キットや冷凍食品・レトルト等を活用すれば簡単に作れるということを知ってもらい、少しでも家で調理をするきっかけになればと思います。



★5月25日、津波避難訓練を行いました。昨年の訓練では集団で避難することにこだわり、早く歩ける人がゆっくり歩く人にペースを合わせてしまいました。今回は前回の反省を活かし、周りにペースを合わせるのではなく自分のペースで歩いてもらいました。終了後は全員で反省会を開き、各々感想を述べあいました。

新登場!

7月8月のパンに「レモンあんロール」が新登場!
夏らしいさわやかな風味のパンとなっております



お知らせ

8月11日～16日はパン作りをお休みさせていただきます



サウスクラブ

活動報告

・特定検診での販売

6月1～2日、4～5日、10～11日(赤泊・小木・羽茂地区)特定検診の日に出店販売をさせて頂きました。地域の皆様から沢山購入頂き ありがとうございます。

お知らせ

・レジ袋の取り扱いについて

中東情勢を踏まえた石油及び関連製品等に関する問題で、レジ袋等の価格上昇が続いている為、ご注文いただいた際に、ご希望があった皆様へ無料でお渡していましたがレジ袋の配布を7月より、取り止めさせて頂きます。ご不便をおかけしますが、ご理解の程を宜しくお願い致します。



・新メニュー(期間限定)

7月より、ポパイ(ほうれん草入り塩バターロールパン)の販売を開始させていただきます。

地場産のほうれん草を使用した商品です。ほうれん草には、貧血予防の「鉄分」、免疫力を高める「ビタミンC」、目の健康を保つ「ルテイン」など多彩な栄養素が含まれているそうです。美肌効果やむくみ解消、便秘予防など、毎日の健康づくりに役立つ緑黄色野菜との事ですので、是非お試しください。 ¥100/個

通所メンバーからの一言

さわやか

- ・私は五月八日でさわやかに通所するようになって十一年目になりました。初心に戻って頑張っていきたいのでよろしくお願いします。 M・S
- ・最近は調子がよく、たまに新洋舎のタオルたたみをしています。これからもさわやかに通所したいです。 M・Y
- ・毎朝体を動かすだけの軽い体操を一時間しています。だから毎日調子がいいです。今後もずっと続けて行きたいです。 Y・N
- ・今年もまた猛暑の予定らしいので、暑さに負けずに通所したいと思います。 M・W
- ・私は今、食事のバランスを考えて食事をして、早寝早起きをしています。なるべく休まずに通所したいと思います。 T・T

相川岩百合

- ・夏本番、半袖、短パンが似合う季節となりました。オシャレをして、一人旅でもしようかと考え中。一緒に行ける方、募集しています。 M・T
- ・これから暑い日が続きます。熱中症にならないように作業に集中して、体調に気をつけたいです。 S・N

サウスクラブ

- ・5月からサウスクラブへ通所を開始しました。頑張って通所したいです。 T・H
- ・3月より通所をしています。思ったより私の動きが鈍い感じなので、淡々とやって見たいと思っています。 T・M

★ホームページリニューアルのお知らせ

只今 ホームページをリニューアル中です。

ドメインも新たに変更されます。(<https://toki-fukushikai.com/> ととき福祉会で検索下さい。)

随時 新しい情報等を発信して参りますので宜しくお願い致します。

●ご寄附ありがとうございます！

- | | | | | |
|--------|------------------------|---------------|----------------|------------|
| さわやか | ★匿名…大根 | ★匿名…お菓子 | ★匿名…筍 | ★末武正義様…玉ねぎ |
| 相川岩百合 | ★ボランティア様…ぼた餅、筍、タオル、お菓子 | ★ボランティア様…花、野菜 | | |
| | ★三浦様…牛乳パック | ★民生委員様…プリン | ★佐渡市高千連絡所様…古新聞 | |
| | ★大浦中川様…古新聞、玉ねぎ | ★笹原様…魚、漬物 | ★匿名…牛乳パック | |
| | ★相馬様…お菓子 | | | |
| サウスクラブ | ★匿名…ほうれん草 | | | |

ありがとう
ございました！

とき福祉会イベント情報(出店等)

- | | |
|--------|--------------------------------|
| さわやか | ・ 7月7日(1日)、7月8日(AM) 新穂地区検診授産販売 |
| | ・ 7月11日 佐渡障がい福祉フォーラム販売 |
| | ・ 8月5日 連合婦人会総会授産販売 |
| 相川岩百合 | ・ 8月7日 佐渡市役所授産販売 |
| | ・ 7月2日 高千牛市販売 |
| | ・ 7月11日 佐渡障がい福祉フォーラム販売 |
| | ・ 7月15日 県地域振興局(相川)販売 |
| | ・ 7月24日 市役所本庁販売 |
| | ・ 7月29日 佐和田地区健診販売 |
| | ・ 8月5日 連合婦人会総会販売 |
| | ・ 8月6日 両津市民センター販売 |
| | ・ 8月13日 高千芸能祭販売 |
| サウスクラブ | ・ 7月11日 佐渡障がい福祉フォーラム 2026 |

◆夏季休暇 8月13日(木)～15日(土)まで