

こころベース通信

Vol.44

2026 年
10 月号

こころベース通信では、日々の活動や行事について紹介させていただいております。

☆☆☆☆漢検にチャレンジ！！☆☆☆☆

当事業所にて漢検の試験実施が出来る事になりました。よって今年度から利用者さん、職員ともに10月23日に『漢検』にチャレンジすることとなりました。

まずは利用者さん一人一人の漢検で保有している級を把握ところから着手しました。これからチャレンジする級を決め、過去問を解いていきます。



△▼△▼△▼△俳句を作ってみました△▼△▼△▼△

こころベース開設以来初めて『俳句』を活動として取り組みました。まずは「俳句って何？」と題して俳句についての解説を行いました。

五・七・五という限られた言葉の音の数で表現する事がほとんどの利用者さんは初めてで、じっくり考え込む人、とにかく書いてみる人、自分の思い出を文章にしてキーワードを見つける人、様々…。

季語にとらわれず自由に表現していくところから始めています。名句が生まれるのが楽しみです。

◎●◎●◎●体力づくりで姿勢改善●◎●◎●◎

毎月、第二・三・四金曜日は中山スポーツ様の小室トレーナーに來所いただき、基礎体力向上・姿勢改善のための運動をご指導いただいております。

運動を行いながら一人ひとりの特性(関節の可動域や筋力の程度等)を観察しつつ、『自宅でもできる運動』をみんなと楽しみながら行っております。今回もみんなでワイワイ、(時にはヒーヒー言いながら?)身体を動かしていました。

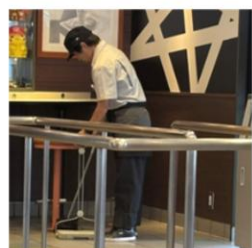


👉裏面もご覧ください

☆☆☆【おやつ作り、教える側も必死に練習！】☆☆☆

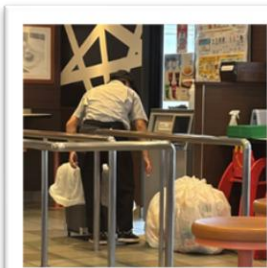


今回は、包丁の扱いや手順の確認を目的として「フルーツポンチ作り」に挑戦しました！本番でしっかり指導できるよう、事前にメンバーとスタッフで練習を実施。バナナのカットはスムーズにいきしましたが、キウイの皮むきやりんごのカットには大苦戦……！「どう教えれば分かりやすいか」を考えながら、手順書を見つつ手分けして一生懸命練習を重ねました。本番では挨拶からスタート。練習の成果を存分に発揮し、りんごやバナナのカット、炭酸やみかんゼリーの盛り付けまで、みんなで声を掛け合いながら協力して進めることができました。みかんゼリーを加えたことで「炭酸がまるやかになって食べやすい！」と大好評。「教えるのがちょっと苦手…」と不安そうにしていたメンバーも、みんなからの「美味し！」の声にホッと笑顔がこぼれていました。準備から本番まで、お互いを思いやりながら大成功で締めくくることができた充実の時間となりました！



☆☆☆【どんどん自分で仕事を見つけてます】☆☆☆

実習に励む仲間へ、後輩から温かいメッセージが届いています。「床掃除やゴミ捨て、商品提供までテキパキこなす先輩の姿が格好よく、自分も頑張ろうと思った」と尊敬を込めた声がありました。また「真剣に取り組む姿勢がお客様アンケートでの高評価につながり、周囲の大きな励みになっている」と、その努力を称えるコメントもありました。真摯に業務へ向き合う姿は周囲にも良い刺激を与えており、今後も互いに高め合いながら目標に向かって取り組んでいきます。



◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

9月に入り、猛烈な暑さも収まってきました。休日にはスイーツ作りをポチポチ復活させるべく、久しぶりにショコラスフレチーズケーキを焼いてみました。

メレンゲの力でしっかり膨らんだのですが、温度管理が難しくひび割れてしまいました。そんな時はガナッシュコーティングでさらに美味しく誤魔化しております。さて、皆様はどんな食欲の秋を過ごされますか？ではまた次号で…。



ガナッシュをかけてカシューナッツを砕いてトッピング