

# 蜜柑日和 拡大版



9月に入りましたが、まだまだ暑いですね。  
お家の中で過ごすことが増えて、自分と向き合う時間  
がとも増えました。

“どんな自分でありたいかな…？”  
”毎日思い考えています。”



「ちゅーるう」ちょうだい♪  
(最近覚えたおやつの名前)



せ・せまい・・・  
けど心地よい♪



マイブーム  
CM♪



トイレに  
興味津々♪



つぶやき・・・

テレビのニュースで、(新型コロナに対して)

「正しい恐れ方を知しましょう」

「正しい恐れ方をしましょう」と言っていました。

そうでありたいと思いました。



善意のみなさま ありがとうございます

フードバンクとやま様 大野さま 岩城さま 竹本さま 浜野さま 中野豊さま 山達さま 布目さま  
齊藤豆腐店さま 前田さま 大泉寺さま 関原さま 仙納さま 河原さま 中野真さま  
富山県総合衛生学院さま

〒933-0018

富山県高岡市高陵町8-49

TEL0766-23-5409 FAX0766-73-7523

就労継続支援B型事業所

特定非営利活動法人 憩いの家

2020.9月発行

# 憩いの家9月だよ

## アルペーゼスペシャルランチ8月28日



新型コロナの感染拡大と連日の暑さで、少々疲弊気味の私達ですが、それでも衛生管理は怠らずに毎日元気に活動しています！

月のささやかなイベントとして、8月28日にはコロッケカフェアルペーゼのスペシャルランチをいただきました。ボリューム満点のメニューにバカでっかいゼリー、具たくさんのスープで大満足でした。

もう一つのイベントは、アルペーゼに行こう！です。今回の参加者は5名だったのですが、その中に新規の利用者さんがいらっしゃいました。彼女は初めてのアルペーゼに興味シンシン。キッチンで働くスタッフの様子や、お店に並べてある商品など楽しそうに見ておられました。

## アルペーゼに行こう8月5日(水)



## 新型コロナ！秋冬にかけてさらに用心を

インフルエンザなど、**ウイルスの感染は秋冬に感染力を増大させます。**体が冷えることで免疫が落ち、湿度が下がると乾燥して体の粘膜からウイルスが入りやすくなるためです。**新型コロナウイルスも同様の危険が想定されます。そのためにも、**

○利用時、普段と異なる体調の場合は早めの帰宅をお勧めします。  
○また、同居家族に体調不良がある場合もお休みいただきます。

**今後一層の健康観察に取り組みます。ご協力をお願いします。**



清潔なマスクを  
用意してください



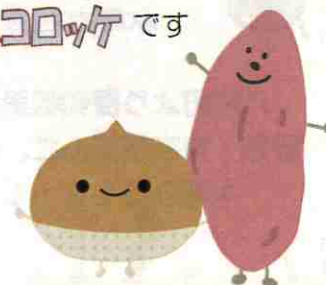
手の  
ばい菌を  
洗い  
落とせ！

37度以上は用心  
して休んでね



## コロッケカフェアルペーゼ・ニュース！

9月からのコロッケ秋の新メニューは **栗入りきんとんコロッケ** です  
まだ暑さが勝り秋の気配は感じられませんが、  
少しずつ栗が恋しくなるはずですよ。  
形はコロッケですが、甘くデザートのような仕上がりと  
なっています。ぜひお召し上がりください。





# 憩いの家9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
月~金は通常通り 9時から3時までの 開所です	1	2	3	4	5 休み	
6 休み	7	8	9 COFFEE 午後アルパーゼ いこう	10	11	12 休み
13 休み	14	15 15:15憩いの家 運営会議	16	17	18	19 休み
20 休み	21 休み 敬老の日	22 休み 秋分の日	23 13:30家族会定例会 あしつきふれあいの会	24	25 アルパーゼ スペシャル ランチ	26 休み
27 休み	28 給料日	29	30	10/1	2	3 休み

**竹林会** 火曜 15:00~16:30  
**あつマ-70日** 土曜 13:00~15:00

新型コロナウイルス感染防止のため  
 当面の間「休会」とさせていただきます

外部の販売が来ています  
 なたでもおいでください!

南砺市より中田農園さん  
 水耕栽培レタス  
 水曜あさ9:15頃

八尾町より愛和報恩会さん  
 野菜・自家製だんご、みそなど  
 木曜ひる12:10頃

**職員編 ある日の憩いの家**

歌手珠人・香水

Aさん・瑛人っていう  
歌手知ってる?

Bさん・知ってるよ。  
香水っていう歌  
人気があるね。

Aさん・いい歌だけど歌うの難しいよね。  
大井所長・え?どんな歌のこと?

洪水(なづい)って歌なの?

Aさん・「...」(大井さん)

Bさん・「...」(知らないんだあ)

香水



ALPHEZ COFFEE LATTE COFFEE TEA CAFE MUFFINS COFFEE DONUT MILK

## アルパーゼに行こう

新型コロナ感染対策の整ったアルパーゼでカフェを楽しみませんか?スタッフ一同お待ちしております。

飲食代は自己負担です。

9月9日(水)憩いの家14時出発




コロナの影響で大きな行事はできないけれど

## 憩いの家でアルパーゼ スペシャルランチを楽しもう♪

### 9月25日(金)

ちょっといつもと違う昼食で外食気分を味わいませんか?コロッケカフェアルパーゼからスペシャルランチが届きます。みんなで美味しくいただきます♪



## 夏の疲れがこの時期に? 秋バテ対策をしよう




### 解消するには?

涼しくなってもいつまでも続くだるさはありませんか?中には涼しくなってから現れる疲れもあるそうです。それが「秋バテ」といわれ、冷たい飲み物やクーラーなどで体の機能のバランス(自律神経)が乱れたために起こるそうです。

軽く疲れる程度のウォーキング

早寝早起き  
生活リズムを整えよう

あたたかい食事で  
内臓を労わろう

**職員編 ある日の大井さん**

作業用エプロンを買いに

大井さん・(エプロンはこれに決めた)

店員さん・お買上げありがとうございます

大井さん・「ポイントシールを貼るシートがないのよ。くたさう。」

店員さん・えっ?シート?シート...?

ああ。シール台紙のことですね。

大井さん・え?ええ、そうです。

(いまどきは台紙っていうのね?涙)

♪ 医師の意思是 石より硬い

