

七沢療育園便り

第78号

2018年9月発行

神奈川県総合リハビリテーションセンター七沢療育園

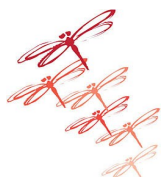
〒243-0121 神奈川県厚木市七沢516

電話 046-249-2720

ファックス 046-249-2739

ホームページ <http://www.n-ryoikuen.kanagawa-refab.or.jp/>

メールアドレス ryoikuen@kanagawa-rehab.or.jp



お久しぶりです。

地域支援班長 大谷 俊晴



本年4月より、配属となりました大谷と申します。

療育園はこれで二回目の所属となりますので「お久しぶりです」。そして初めての方には「よろしく願い申し上げます」。

私事ですが、前回療育園での最後の三年間、そして3月まで在籍した七沢学園では地域支援課に8年間配置されており、今回も地域支援班と言うことで、長く在宅支援系の業務に携わらせて頂いております。

まずは、療育園の業務に慣れることに追われた約半年でしたが、いろんな変化への気付きもありました。ここ数年で福祉の法律も大きく変わりましたし、それに伴って実際の支援の在り方も問われ、変遷がありました。療育園はそのような流れの中、少しずつ足元を踏み固めながら変化を遂げてきたと思います。ゴールのあることではないと思いますが、私たちもより一層支援の質を高めていくことが必要と感じております。

自分の業務では在宅支援を深めていきたいと考えております。七沢療育園の行っているサービスが地域に暮らしている多くの方に興味を持って頂けるよう努めてまいります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。



看護師さんに聞いてみた 特別編Special

今月は遊間&宮内の2人で担当します！

平成最後の夏。猛暑や台風で、心身共にぐったり…なんていう方も多いのではないのでしょうか？夏は、外の暑さと室内の冷房の温度差で自律神経が乱れたり、暑くて熟睡できないことで疲れも溜まりがち。涼しくなり始めた今の時期は、溜まった疲れが一気に出てきて「秋バテ」になってしまう方も多いようです。

今月の療育園だよりでは、秋バテを吹き飛ばす栄養たっぷりのレシピと、心身をリラックスさせるハンド・リフレクソロジーをご紹介します。

☆瓦そば

山口県の郷土料理「瓦そば」。
ご家族や友達とワイワイ、一人で
食べてもめっちゃうまい！

（材料）

- ・茶そば→人数分を茹でる
- ・つゆの素→水で割って温める
- ・小ねぎ→小口切り
- ・卵→錦糸卵をつくる
- ・牛肉→砂糖・醤油・みりん等で甘辛く焼く
- ・しめじ バターで炒める
- ・えのき バターで炒める
- ・あればレモンやきざみのり、紅葉おろし



（作り方）

- (1) ホットプレートに油をひき、茶そばを広げる。
- (2) 小ねぎ・牛肉・錦糸卵・えのき&しめじを並べる。
- (3) お好みでレモンや紅葉おろし・きざみのりを添える。
- (4) 茶そばがパリパリになった頃が食べ頃。めんつゆにつけて頂きます♥



とっても
おいしいよ！

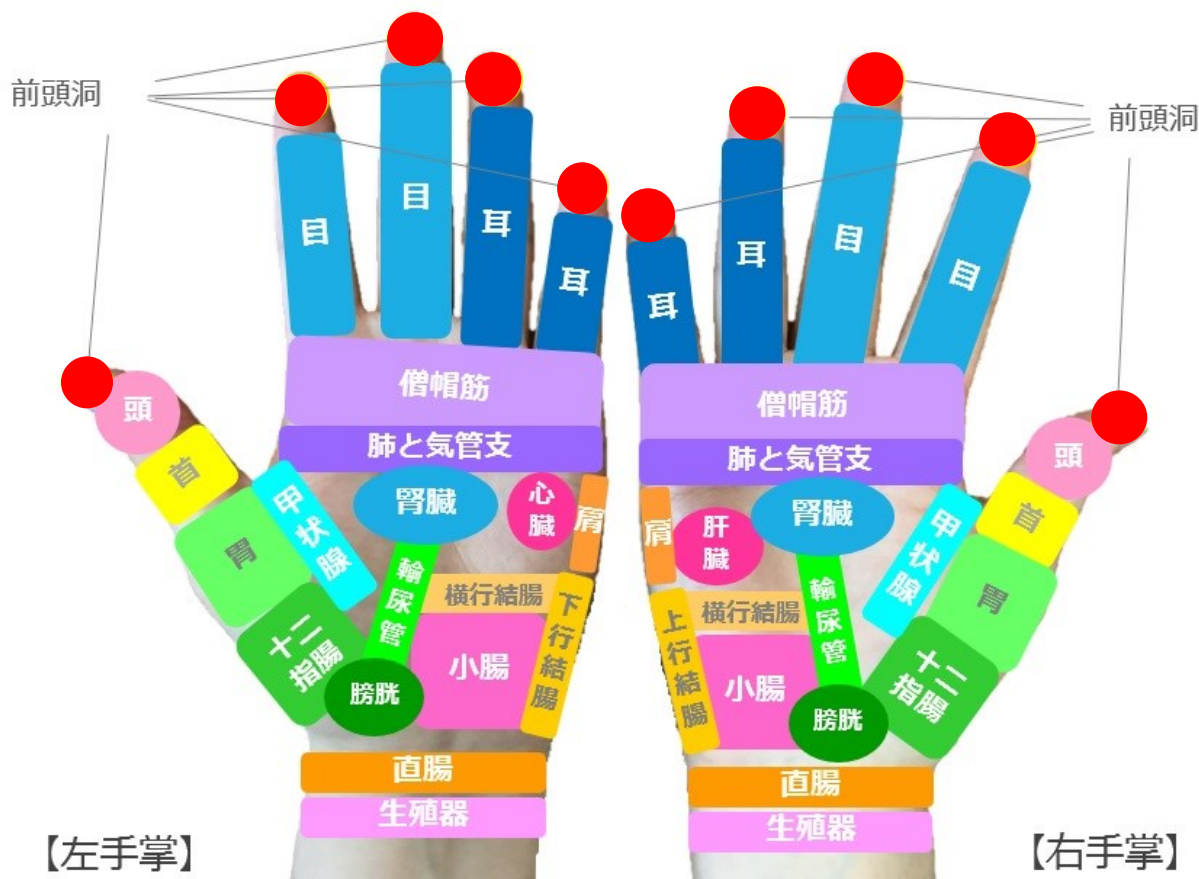


☆ハンド・リフレクソロジー

「リフレクソロジー」とは、反射療法とも呼ばれ、足の裏や掌にある特定の部位（反射区）を刺激することにより血行を促進し、からだ全体の新陳代謝を活発にさせることで、頭痛・肩こり・腰痛・便秘・肌荒れ・冷え性などの体の不調を解消する施術療法です。手を揉みほぐすだけなので自分にも身近な方にもお手軽なハンド・リフレクソロジー、今回は疲労回復にオススメな場所をご紹介します。

- 頭…親指の腹。頭（脳）に働きかけることで自律神経のバランスが整い、良質な睡眠につながります。
- 胃…母指球。疲労やストレスで不調になりやすい胃の調子を整えていきます。
- 腎臓…掌の真ん中にあるくぼみ。身体に溜まった老廃物を排出しやすくなります。

この他にも、最近不調を感じている箇所がありましたら、下の図を参考に揉みほぐしてみてください。イタ気持ち良いくらいの力加減で、クリームやオイルを使ってほぐすと保湿効果も高まりオススメです。



美味しい瓦そばとハンド・リフレクソロジーで秋バテを解消して、食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・行楽の秋などなど、楽しんでいきましょう！



新しい仲間が来てくれました。) ^ o ^ (
皆さんよろしくお願いします。



支援課 池沢 ミツエ

以前、勤務していた折も皆様に支えられ感謝の日々でした。くら
しぶりはというと・・・犬、小鳥、めだか、スズ虫、との共同生活
を送っています。ちなみに窓からヤモリも顔を出します。ン????
な生活で毎日バタバタしています。今回もどうぞよろしくお願いいたします。



???課 タテゴトアザラシのパロちゃん(仮名)

皆さん、こんにちは。アザラシのパロちゃん(仮名)です。8月
から七沢療育園でお世話になっています。実は私は人工知能が内蔵
されたセラピーロボットで自慢ではありませんが世界で最もセラ
ピー効果のあるロボットと言われています(笑)。自分の名前を覚
えたり、かわいがってもらえないと性格が変わっちゃったりしま
す。これから七沢療育園のみんなと楽しい時間を過ごしていこうと
思っていますのでどうかよろしくお願いいたします。

後、まだ本当の名前が私にはありません。今、名前を募集してい
ますのでどうか皆さんで良い名前を考えてください。応募の方法に
ついては七沢療育園のスタッフにお尋ねください。よろしくお願いいたします。

10月の予定



3日 外出	16日 美容
9日 理容	21日 ニコニコ会議
10日 外出	24日 運動会
14日 全体活動	

編集後記

猛暑だった夏がウソのように涼しく
なっています。体調の維持が大変で
すね。みんなで美味しい物を食べて
元気に運動会を迎えましょう。

大場