


# かるがも会 だより vol.75



発行日：平成30年7月20日  
 発行責任者：特定非営利活動法人  
 ころの健康を考えるかるがも会  
 理事長 岩崎 恵一郎  
 横浜市港南区港南台 9-28-3  
 TEL 352-8553 FAX 352-8554  
<http://karugamo-npo.jp/>

## ～かるがもの家～ 研修旅行 乳頭温泉&白神山地

6月22日(金)～23日(土)の2日間、メンバー10名と職員2名で、秋田の乳頭温泉と世界自然遺産に指定されている白神山地へ研修旅行に行ってきました。飛行機を利用した旅行は出雲、能登に続き3年連続ということもあり、空港での移動や搭乗手続きなどスムーズに完了し、滞りなく現地に着きました。

いつも“かるがもの家のレクは晴れる！”と言われる通り、1週間前の雨の予報が嘘のように当日の朝は空が青く澄みわたり、飛行機の中からは山頂に雪が積もった鳥海山や奥羽山脈の鮮やかな新緑を眺めることができました。空港に到着するとバスで一路みちのくの小京都と呼ばれる角館へ。歴史ある武家屋敷を見学したり、伝統菓子の「生もろこし」の店を訪れるなどした後、東北を代表する秘湯乳頭温泉に入り日頃の疲れを癒しました。



2日目は、日本海の景色を望む人気のローカル列車五能線に乗車。十二湖駅で下車し、バスで走る約15分、物産館の駐車場で降りて十二湖の中でも最も有名な青池まで散策しました。緑が美しい木々の下を歩きながら進んでいくと、太陽の光を受けてエメラルドグリーンに輝く湖が目の前に現れ、みんなからは一斉に「わぁ～」と歓声があがりました。現地のバスガイドさんも「今年一番の美しさ」と称賛するほどの神秘的な風景で、改めてかるがもの家の運の強さを感じさせられた旅行でした。

## ～パステル～ 「パステル&健康アクション5」で「味菜（あじさい）弁当」に挑戦！

昨年度から港南区役所は6月の食育月間に、区内障害者作業所に呼びかけて、野菜がたっぷりとれるパンを販売していました。今年はパステルに野菜たっぷり弁当の協力依頼がありました。

1日に食べたい野菜の量は350g、味菜弁当では140gの野菜が摂れるお弁当にして欲しいとのご要望で、一人前の材料を全て細かく計量しました。事前に健康出前講座を開いて栄養士の方から体にとっての野菜の大切さ、素晴らしさを勉強してからのイベント参加になりました。



この取り組みを通して、自分達は体に良いものを作っているんだという自信を持って販売に立つことができました。食べた方からは「美味しい！彩がキレイ！手作り感満載！お品書きが素敵！！」など沢山の嬉しい感想をいただきました。

目の前で「このお弁当ください」とお買い上げいただいた時の感動は何とも言えず、これまでの注文弁当の経験が実ったような気がしました。

港南区役所HPのトップページ「笑顔でつなぐこうなんの小箱」にはメンバーの写真が載っています。

## <南部病院に新たな販路拡大！>

6月21日から、済生会横浜市南部病院でお弁当を販売しています。是非お立ち寄りください。

販売場所：港南台駅からの入り口<西口玄関側内>

販売時間：毎木曜日（第2木曜日を除く）11時30分～12時30分

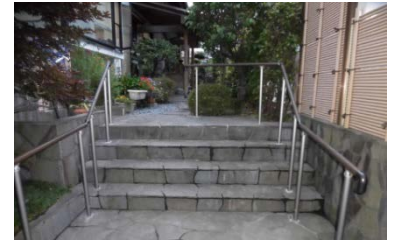


## ～コーポあおぞら～ 手すりがつきました

ふれあい助成金により、外階段に念願の手すりが付きました。入居者、職員一同深く感謝しております。

入居者のコメント

- ・Oさん…手摺がない時は階段を上がる時、フラフラして怖かったです。手摺が付いたら、買い物の重い物も持って上げられるので、とても安心になりました。
- ・Nさん…始めの頃は何もなかったものですが、やはりあると便利ですね。これは皆さんのためにととても助かっています。
- ・Mさん…我“あおぞら”は、ウメ、シャクナゲ、サツキ、フヨウと四季折々の草花に恵まれたアットホームなハウスです。一生懸命働いて戻る時、玄関の急な階段は難所でした。手摺をつけていただき足どりも軽やかになりました。重たい荷物もなんのそのです。本当にお陰様で、感謝感謝です。



## ～WAIWAI コーポ～ 新しい仲間を迎えて



玄関先に春の花を植えました。月に1回、外清掃の時に手入れをしています。そして、WAIWAI コーポに新しい仲間が増えました。5月23日(水)よりご入居されています。新しい環境の中、1か月が経過しましたが、仲間の温かい言葉や笑顔に触れながらワイワイ過ごしています。

・Kさんより一言…

こんにちは、WAIWAI コーポに新しく入居しました K です。WAIWAI コーポの皆様と一緒に暮らし始めて1ヶ月程になります。周りの皆様は皆とても親切な方です。優しく接して下さいます。本当に嬉しい毎日です。

夕食の時、皆が食堂に集まっておいしい食事を頂く時とてもハッピーな気持ちになります。皆様と顔を合わせて頂くことはやはり嬉しいです。そして明日も元気よく生きたいと生命力が出てきます。WAIWAI コーポの皆が全員集合する時は至福の時です。皆様のことはいつまでも大切な存在です。若年の私に色々と教えて下さる皆様へ感謝の気持ちで一杯です。今後とも宜しくお願い致します。

### 第15回通常総会

平成30年5月25日(金)ウィリング横浜にて第15回通常総会が開催され以下の議案が承認されました。

- ・平成29年度事業報告及び決算
- ・平成30年度事業計画及び予算



### ご寄付ありがとうございました

ご寄付：星田信之様 笹浪昌子様 森博子様 杉山孝博様  
杉山静枝様 丸茂雛子様 ハッ橋和子様  
佐藤光信様 高山朋子様 天貝勇様 長尾教様  
吉田幸子様 吉岡彬様 神澤弘一様 川野慈様  
物 品：森信一様(野菜)  
(有)咲間自動車様(野菜)  
川野慈様(冷蔵庫)

平成30年7月20日現在(到着順)

\*ご家庭に眠っている未使用のタオルがありましたら  
ご寄付ください\*

### 平成30年度会費受付中!

会費の納入がお済みでない方、平成30年度もご継続いただきますようお願いいたします。

### 会費納入状況の報告

団体会員：3団体 一般会員：51名  
利用者会員：49名 賛助会員：33名

平成30年7月20日現在

編集後記：年々厳しさを増す夏、睡眠不足や冷たいものの取りすぎに気を付けて、楽しく元気に乗り越えましょう! (K, O)