

# あすた通信

9月号

## たこ焼パーティー

9月17日（土）には、たこ焼きパーティーを開催しました。

4台のホットプレートを用意し、グループに分かれて、たこ焼き粉からこねて焼きました。

最初は「きちんと焼けるかなあ」と自信のなかった方も、焼いてみて、うまく丸く焼けて少し自信を持つことができた様子。グループごとに出来上がったたこ焼きを交換しながら、みんなでおいしくいただきました！



## ダーツ大会

9月19日（月）は、卒業生も歓迎の大会で、4名の卒業生も参加され、計12名の参加となりました。チーム戦と個人戦に分け、別々に景品も用意しました。リクエストしてもらったBGMをかけながら、みんなでダーツをし、一見、苦手そうな方が高得点を叩き出したり、ふだん得意な方があまり振るわずと、驚きあり、笑いありのひと時となりました。

個人戦の結果は、1位、2位、3位と卒業生が獲得する形になりましたが、参加者からは、応援してもらったり、投げ方のコツを教えてもらって嬉しかったと話されていました。

「あすた」では、このように定期的にイベントをやっています。

## 新しいスタッフさんが入りました。

はじめまして。9月から入社した職員のAYです。

出身地は雪国の山形です。現在は草加市に住んでいます。趣味はバドミントン・キャンプ・スノーボードです。スノーボードは、北京オリンピックの影響で何十年ぶりかに再開しました。最近の休日はバドミントン三昧です。これから秋のキャンプシーズン到来で、冬はスノーボードと楽しみがたくさん待ち遠しいです♪♪スポーツの時間一緒にバドミントンを楽しんだり、ウォーキング等で秋を散策しませんか？

就労移行支援のお仕事は初めてで、分からない事がたくさんありますが少しでも皆さんのサポートができれば幸いです。よろしくお願い致します。





## 健康講座

腸活シリーズ♪便秘予防編。

今回はリクエストが多かった便秘について講座を行いました。

便秘になる仕組みや、ストレスがなぜ便秘につながるのか、便秘チェックシートを記入して現状と向き合っていたいただきながら、対策や解消法をご紹介いたしました。また、心と便秘のメカニズムを東洋医学の視点からも含め説明させていただきました。

腸の仕組みを知ること、生活の意識が変わること間違いなし！！

心も体も幸せ😊

まずはたくさん横隔膜を意識して笑いませんか？詳細が気になる人は、ぜひあすた足立へ♪

皆さんに前向きな人生を送っていただけるように、まずは腸を知っていただき、様々なご自身に合ったアプローチ法を見つけたいけるように応援させていただきます♪スッキリまったりライフ♪

## 生物園へ行きました



9月9日の午後プログラムで元淵江公園にある生物園に行きました。

タイミングが良く、カメの餌やりを見ることができ、大迫力で貴重な経験が出来ました。

カメは歯が無いそうで、顎を器用に使い、小松菜や人参、キャベツなどを美味しくたべていました。カメについての知識を職員さんに解説していただき勉強になりました。

また、ちょうど沖縄の生き物展も開催していました。身近な生物で、沖縄のゴキブリが展示されており、東京のゴキブリと違い大きく迫力がありました。

自宅で、こんな大きなゴキブリが出たらびっくりするかもしれませんね。

他にも、ヤギやオカメインコ、蟹、蝶など陸～海まで色々な種類の生物がいてとても楽しかったです。

大好評でしたので、また生物園プログラムを企画したいと思います。

### 【 交通アクセス 】

東武スカイツリーライン「竹ノ塚駅」東口より徒歩13分(バスの場合)「保木間仲通り」下車2分

常磐線・つくばエクスプレス・東武スカイツリーライン「北千住駅」竹ノ塚駅行都営バス「保木間一丁目」下車1分

東京都指定 就労移行支援事業所  
(事業所指定番号: 1312103649)

# あすた足立

☎ 03-5856-4862



【編集：利用者 AH】