



今年は異常なほどの残暑で、寒暖差などにより体調を崩す方も多かったと思いますので、今月は「健康」をテーマに少しお話をします。

皆様は何か「健康」について取り組んでいることなどはありますか？

私はここ最近「腸活」に注目し、誰にも見つかることなく秘かに取り組んでいます。

「腸活」と聞くと、便秘やお腹の具合を整えるというイメージをするかもしれませんが、実はそれだけではなく、腸内環境を整えることで睡眠の質が向上したり、ストレス緩和などが医学的にも実証されているんです。実際に「腸」という臓器は、受精卵から人間になるときに初めてできる臓器（心臓や脳より先!!）で脳と同じくらい細かい神経細胞が張り巡らされているとても大事な臓器なんです。東洋医学では古来より、腸のある部分を「丹田」と呼び、生命エネルギーが生み出される場所として重要視されています。サプリメントや整腸ドリンク、呼吸法など様々な方法はありますが、皆様も「腸活」については是非考えてみてはいかがでしょうか？

ちなみに、私の「腸活」まだ成果は出ていないのでどこかでお会いしても体型を見て答え合わせしないでくださいね(笑)



施設長 南 芳樹

## 【11月出張相談】

15日(金) みなべ町 ふれ愛センター

27日(水) すさみ町 住民福祉会館

時間：13:30～15:00

### 【学習支援 今後の予定】

(月) 中学生(英語) (火) 小学生

(水) 高校生(英語) (金) 中学生・高校生(数学)

## 【11月の予定】

7日(木) 外食会(喫茶ゴリラ)

14日(木) お茶会&ゆるとーく

18日(月) スポーツ(大屋体育館)

21日(木) 昼食会(オムライス)

28日(木) 掃除&ミーティング

## 【就労準備体験】

就労準備で、秋津川町『森農園』さんに『見学&農作業体験』に行かせていただきました。

現在、ひなたメンバーの多くは、就労準備にも登録しており、内職などを行っています。今回は、外部での就労体験の一つとしてお話をいただき、見学後に3人が週1~2回(2時間程度)働かせていただいています。実際に働き、多くの方にふれ合い、いろんな体験することで自分自身と向き合い、自分を育てていってほしいな~と思います。

ご協力いただいている企業様、『本当にありがとうございます。』



## 【赤い羽根 街頭募金活動】



毎年恒例の街頭募金活動に参加させていただきました。そんな中、素敵な『一期一会』がありました。若い女性が突然『一緒に参加して

いいですか~』と声を掛けてくれたのです。おまけにジュースの差し入れ付です(笑)その方と雑談をしながら過ごした時間は楽しいのはもちろんですが、とても温かい気持ちもいただきました。とても貴重な体験となりました

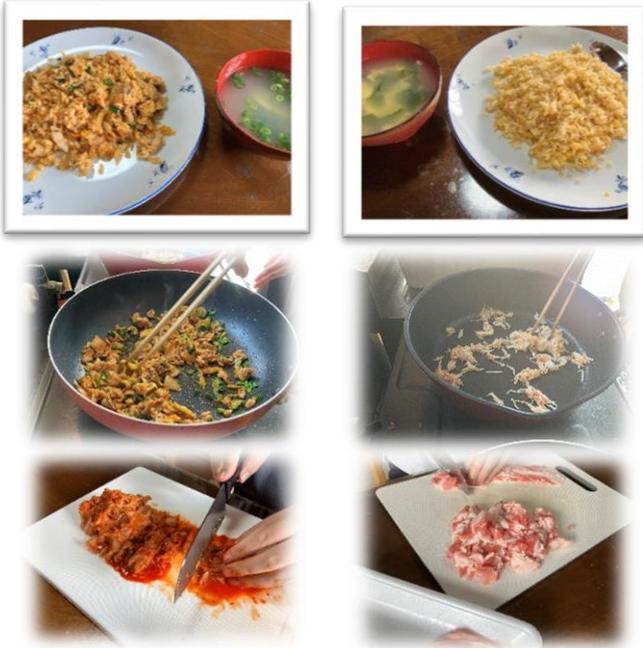
## 【スポーツ:中部公民館】

今月は卓球です。人数は少なめでしたが、ずっとずっと参加に躊躇していたメンバーNくんが初めて参加してくれました。卓球経験などないらしいのですが、勘所がよく、初心者とは思えないプレーでした。何より『参加してみようかな』って気持ちが嬉しいです。



## 【昼食会】

### 【豚キムチチャーハン VS カニカマチャーハン】



今月はチャーハン作りです。

好みの違いで 2 種類から選択して作ろうということで、カニカマ 3 人・豚キムチ 6 人で分かれて作りました。

#### 【みんなの感想】

- ・ 具材を用意してくれていたおかげで炒めに集中できました。パラパラでほどよく辛く美味しかったです。
- ・ ちょっと味濃くなってしまったけど、カニカマチャーハン美味しかった。
- ・ チャーハンがパラパラしていて美味しかったです。
- ・ キムチの風味が薄かったけど味は美味しかったです。
- ・ どうあがいてもパラパラになる米（固めに炊いた米の事です:笑）でチャーハンを作ると料理が上手くなった気分になります。

## 【外食会は、モスバーガー】



今月は、11 人でモスバーガーに行って来ました!!

その中には、外食会に初めて参加してくれたメンバーが入っています。今まで断り続けていた 2 人ですが、一緒に行ってくれて・・・それはそれは・・・本当に嬉しい瞬間でした。

自分だけでは不安な事も仲間と一緒になら出来る!! これからもいろんな経験を増やして行ってほしいな～

#### 【みんなの感想】

- ・ 1 年振りのモスでさらに久しぶりのチリドックを食べました。変わらぬ味でよかったです。
- ・ 久しぶりのモスで嬉しかった。チーズバーガー美味しかった。
- ・ いつもはテイクアウトして頼むことが多かったので、店内でハンバーガーを食べるのが新鮮な思いでした。
- ・ チリドック意外と辛くなかったヨ。
- ・ 食べたいのがありすぎて全部頼みきれませんでした。次はチリドックを食べたいと思います。

## 【ハロウィンお茶会】



みんな、それぞれのハロウィンを楽しみました☺

これをきっかけに新しい自分を発見した人もいるかもしれませんね(笑)

## ひなたの森

次回の発行は

『12月8日』です。

今月もたくさんの  
ご厚意をいただき

開所日時 月～金曜 9時～18時(祝日・臨時休所除く)

田辺市高雄一丁目3-27 TEL 0739-33-7850 / FAX 0739-33-7850

ありがとうございました。メールアドレス [info@heart-tree.org](mailto:info@heart-tree.org) ホームページ <https://heart-tree.org>



HINATANO\_MORI