

WAC 農園

しあわせ
幸福を結ぶアケビの実!



WAC 農園に自生しているアケビの実が熟したので、朝市に出してみました。数は多くなかったのですが、割と好評で無事完売しました。



「自然薯掘りの夢」叶えて～! 石巻小野田に桑畑準備中デス!



農園に自生するヤマノイモの仲間がむかごをたくさんつけていたので、枝をゆすって落ちたものを拾い集めました。もう少ししたら、自然薯掘りに挑戦したいです。



WAC 農園では、桑の苗 2,000 本を植えるために、畑を準備しています。桑の葉や実を食用にしたり、蚕を育てるプロジェクトを予定しています。

もったいないファクトリー

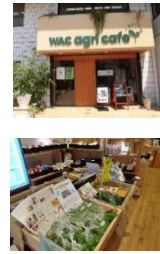
“ココフリマ”に参加!!
ありがとうございました。



10/13に山田公民館で行われたココフリマに参加してきました。沢山の方に寄っていただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。フリマと同時に不用品 DEPO を設置し、多くの寄付もいただきました。ありがとうございました。

WAC アグリカフェ

「生中継」アグリカフェで一緒に働きませんか!!



人参の下ごしらえをしています。皮をむいたり食べやすく切ったり仕込みを入念にします。アグリカフェでは職員の他にメンバーも本格的な調理をしています。調理を学びたい方は仲間に加わり一緒に仕事をしませんか?

生活介護 V i V i

生活介護

今年も「一枚のはがき」に応募します。
目標は入賞!! 目標はトップ金賞?



今年も「一枚のはがき」アートコンテストの応募時期がやってきました。みんなの居笑からも数多くの作品を応募してもらいました。このなかから入賞作品が出るのを楽しみにしています。乞うご期待!!

日々の鍛錬! スクワットにハマっています!!
免疫力アップでコロナにもインフルにも克つ!



スクワットをして鍛えています。コロナ禍で運動不足気味なこともあってしんどかったですが一生懸命数十回のスクワットをしました。みんな屋外での散歩に加えて室内での運動も頑張るようになりました。継続が大事です。



未知との遭遇! 散歩の気づき、出会い! 楽しい発見!!
「噴水がつくるきれいな虹」「足つぼマッサージ」



散歩途中に思わぬ発見です。左は桜ヶ丘公園の噴水で偶然きれいな虹が出ていました。とても綺麗です。右は小畷ジャンボ公園で足つぼマッサージの場所を見つけました。目を凝らしてよく見ていると日常の中でも楽しい発見があります。

チームワークが大切です。
大作に挑むメンバーたち!!



みんなで大作を作成しています。大きな傘立てです。カタチを作って色付けをして只今窯で焼きに入っています。出来上がりが楽しみです。完成後は来年のアウトサイダーアートに展示出来れば良いです。

やっと解禁!! GH 外食会再開しました。
再開第1弾は、久々の生寿司各種と
幻の昭和焼肉の復興名店で舌鼓!!



解禁しました。GH 恒例の毎月の誕生会・外食会。さあって、と久々の外食会とあって、誕生日のメンバーに希望を尋ねたところ、出ました、スシロー。やっぱり、人気ありますね。生寿司がメインのため、感染症蔓延の時期には、ちょっと避けていたのですが、しかし、やっぱり、行ってみたいお店で、以前は、よくおじゃましていました。そして、お魚が苦手なメンバーのためにも、もう1店用意してみました。それが、以前から気になっていた、昭和の名店、焼肉の大東園。ずっと探していたのですが、もう閉店していたと知って、がっかりしていたところに、なんと、あの味にほれこんだ今の経営者が、ノウハウを買い取って、新たに再現したと。それが、新装オープンした今の大東園です。というわけで、希望をとったところ、約半々でした。さっそく2班に分かれて行って見ました。スシローは、出かける時間が夕方早かったせいか、ちょうど空いていて、皆待つこともなく席につけ、しかも、タッチパネルで注文しなくても、出来立ての様々な寿司の皿が、どんどん回ってくる状態。かなりの枚数を食べられる予算だったのですが、意外と、皆、予想していた枚数を食べる前に、お腹いっぱいになってしまったようです。一方、大東園の方は、カルビでも、黒毛和牛の良質のお肉。それをラードを敷いた熱々の鉄板の上に乗せると、ジュッと煙と炎が飛び、炭火焼きの焦げたお肉の部分と、特製の桃のたれが混ざりあって、なにしろ、香ばしい美味な味わい。あの焦げ具合とお肉の漬け込み方が、昔の味を彷彿とされるものがありました。やはり、昔の味の方が、もう一味、味わいが深かったように感じました。それから石焼ビビンバと、こしのある麺が美味しい盛岡冷麺をいただいて、量はほどほどでしたが、満足のいく味わいでした。両店、久々の外食だけに、皆、すごく楽しめたようです。来月からの外食会も、期待大かな!?

休日は、近場でジョギング&ウォーキングリハ。そろそろ耐力づくりと、メタボ対策、本格化していきますか!?



日曜日は、唯一、日中活動がお休みのオフ日。この休日を思い思いに過ごす中で、有志メンバーを誘って、ジョギングに出かけました。もともと、耐力をつけるためや、リフレッシュ、便秘解消や、体調管理のためのジョギングでもありますが、最近、当GHでは、年輩メンバーにメタボ系の持病を持つメンバーが増えており、ジョギング&ウォーキングを敢行することになりました。参加してくれたのは、いつも自主的にジョギングをして健康管理を心がけている若手メンバーと、いっしょにジョギングしたいというのが口癖の、ご年配メンバーに、かなりメタボが気になる中年メンバーのお三方。まず、朝、文化会館へ集合。その後、大池公園まで歩き、いざスタート。途中、応援に来た同僚メンバーが分けてくれたバナナを頬張り、ひと休憩した後、再度、橋を渡って、大池の周囲をぐるりと走っていきます。なかなか環境もよく、この日はちょっと曇り空で、涼しい気候。走るには、ちょうどいいお日柄。2周走ったあたりで、リタイヤ組も出たため、終了。軽く無理せず始めて、できるだけ、続けていけるといいと思っています。今までは、遠出してリハ施設まで出かけていましたが、こんな近くに良い場所があるのであれば、今後は、ジョギング&ウォーキングリハもいいかも、と考えているところです。



●自立へのステップ
「自立支援ホーム」単身、シェアホーム、シェルターも運営

↓グループホーム愛saku ラインアップ 写真左から①みんな乃郷②東田乃郷③三ノ輪乃郷④牛川乃郷⑤宮本乃郷



クラブハウスWANATH いつもドアは開いています!!

豊橋市地域活動支援センター

ハロウィンで美味しく魔除け☺ 秋晴れのバドミントンも爽快でした!



クラブハウス4つの権利

1. 誰でも来ることができる
2. いつでも帰ってくるることができる
3. 誰からも必要とされる人間関係を築くことができる
4. 誰からも必要とされる役割がある

10月末といえば、ハロウィン。今回は、ワナスも、初めて、ハロウィンらしい飾り付けをしてみました。ハロウィングッズから、カボチャ色のテーブルクロス2枚を敷いて、ハロウィンらしいイラスト看板、そして、ハロウィン料理。カボチャ入りのトマトシチューに、パスタ、カボチャの蒸しケーキなどなど。そして、食後は、ちょっとばかし、スポーツを、ということで、近くの公園で、バドミントンにトライしてみました。ああ、ところが。バドミントンを取り入れたのは、もう数年前のこと。にもかかわらず、続かない。1回打つと、羽は飛ぶが、打ち返せない。その繰り返しとなってしまいました。いったい、何が悪いのでしょうか? 何度もやってみるのですが、四苦八苦しても、なかなかうまくいかない。別のグループに元バドミントン部のメンバーがいるので、一度、基本を教えてもらわないとダメかも。それでも、ひとしきり頑張りました。なかなか、格好いいところは披露できませんでしたが、そこが、ワナスらしい、といえば、然り。ま、秋の楽しい1日でした。

