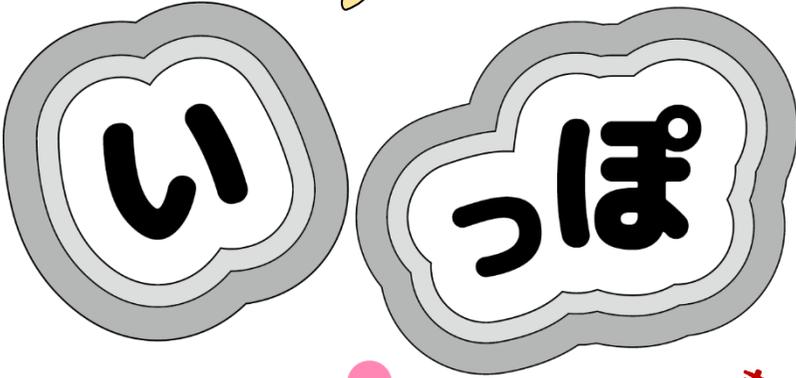


通信
ワン・ツーン!



2月



生活サポートハウス いっぽ

(運営) 社会福祉法人新座市障害者を守る会

〒 新座市畑中 1-5-37

352-0012

TEL・FAX 048-478-7115

携帯 090-1662-8648

E-Mail syahukuippo@gmail.com

守る会 HP <https://niiza-mamorukai.org>

<今年の目標！>

記 亀澤

みなさん、年末年始はどう過ごされましたか？亀澤は今回こそは正月太りをしないように、と思いましたが無事太って終わりました。(笑)それでも、毎日 30 分歩くというのを休みの間続けられたのは亀澤にしては快挙です！1 日だけ 1 時間を本気で歩いたらその後は疲れて眠すぎて起きられなかったのが、無理は禁物ですね。

実は年末より前から、ほぼ毎日 30 分のウォーキングをしています。休みの日も夫とウォーキングをしているのですが、夫の方が歩くスピードが速いので(足の長さのせい、と私は思っています！)、一緒に歩くと夫の運動にならないので私に構わず歩いてもらっています。あっという間に視界からいなくなってしまうので一緒にウォーキングをしていると言えるのか？とも思いますが、同じ時間に歩いている人がいるだけで気持ちが違うので楽しいです。もし一人で黙々と歩いている亀澤を見たら頑張ってるなと思ってやってください。(笑)

1 月の下旬の現在、やっと正月太り分が減ったようで油断すると戻ってしまうところを行ったり来たりしています。そんな感じで少しだらけてしまっていたのですが、いっぽで一緒に過ごした S 君が最近運動をしていて体が引き締まっていること、びっくりしていたら筋トレを見せてくれて亀澤ができないスピードで腹筋をお披露目してくれてモチベーシ

ョンが上がりました！

「お互い頑張ろう」とグッとガッツポーズをしあって、気合を入れました♪まだ 2025 年、始まったばかりなので頑張ります！



1月のいっぽ



今月は雪ウサギがいっぽに
来てくれました♪



いっぽの掲示板

床張り替え時
に事務室を
移動し、過ぎ
しの部屋になっ
て気づいたのだ
すが、窓から見
える空が広く夕
焼けが綺麗でし
た！

<生活サポートハウスいっぽサポーターさん大募集>

◆ 運転がお好きな方~~送迎サポーターさん~~ ◆

- ・特に朝8:00~10:00頃まで 夕方15:00~17:00頃まで
(その他の時間もOKです。)
- ・ご依頼のあったご家庭等に伺い、目的地までの送迎を行います。

◆ 人と関わるのがお好きな方~~日中一時関りサポーターさん~~ ◆

- ・初めての方、ブランクがある方でも安心して働けるようにゆっくり丁寧にお伝えや経験をして頂くため安心です。
- ・空いている時間を教えて頂き、調整を行うので月1回や短時間からでもOKです。

☆詳細や質問、見学をご希望の方は、

いっぽまで電話・FAX 又はメールにてご連絡ください☆

★いっぽからのお知らせ★

・降雪時のご利用について

降雪時、利用者さんの安全を考慮し、送迎を中止させて頂く場合がございますので、予めご了承ください。

その場合、送迎は出来ませんが、一時預かりは通常通り行っておりますので、ご希望の方はご連絡ください。



・インフルエンザ等感染症について

インフルエンザやノロウィルスなど感染症にかかった際のいっぽの利用についてです。

いっぽは免疫力の弱い方も利用されていますので、もし利用者さん本人にそのような感染症の症状が現れた場合、利用を遠慮していただけますようご協力をよろしくお願いします。

また、学級閉鎖やご家族で感染された場合などの利用については、各家庭の判断にお任せしております。

ただ、学校の様子やご家族の症状と本人の体調（体温や食欲など）を伝えて頂くことと、利用中に体調の変化が見られた場合は連絡させていただきます、その日の利用について相談させて頂く場合がありますので、よろしくお願いします。

・春休み時期のご予約について

3月の学校の早帰りの時期や、終業式後の平日など混雑が予想されます。

ご予約の予定のある方はお早めにご連絡をお願いします。

