

ひだまり

発行者：ふれんず交流編集部
〒737-0046
呉市中通1丁目2番38号
Tel:(0823)23-8679
Fax:(0823)36-6510
E-mail:furenzhp@furenz.or.jp



2020 春のイベント



まいとしごうれい はなみ ことし おこな
毎年恒例のお花見を今年も行いました！

さと とくべ え さぎょうしょ さぎょうしょ かいさい
ふくろうの里は徳兵衛、ひかり作業所は作業所での開催となりました。

さんか かんそう しょうかい
参加したメンバーさんから感想をいただきましたので紹介します☆



たの はなみ み べんとう た かん
Kさんと楽しくおしゃべりしながら花見を見て、お弁当を食べておいしいオレンジ缶チュウ
の たの おど おど くだ たの わたし
ハイを飲み、楽しいカラオケをして、HさんとSさんが踊りを踊って下さり、とても楽しく私
おど たの
も踊り、楽しかったです。

じぶん まつだせいこ まつ うた うた くん ぜんりょくしょうねん うた くだ
自分は、松田聖子さんや、松うらあやちゃんの歌を歌い、S君が全力少年を歌って下
わたし おも で たいへん
さり、私の思い出だったから大変うれしかったです。

あおもり ゆうこ
(青盛 裕子)



ことし えいきょう さくら した はなみ で き
今年はコロナウイルスの影響で桜の下でのお花見は出来なかった
けど、ひかり作業所で弁当を美味しく食べて、その前にみんなで
ある さくら き ところ しゃしん の ひさ
歩いて桜の木の所で写真をとりました。チューハイも飲んで久しぶ
りにほろよいになっていい気分。その後、カラオケをみんなで楽しみ
ました。私は、いきものがかりとモーニング娘を歌って盛り上がりま
した。SさんとHさんが踊ってくれて盛り上げてくれました。他の人
もみんな上手で良かったです。

ことし しょうず よ ざんねん おも で おも
今年は、ちょっと残念でしたが、あとからいい思い出になると思いま
す。

かがみ ゆめか
(各務 夢香)

さくらきれいだったよ。
おこのみもおむすびもおい
しかったです。

(しずか)



かわがわ まんかい
川側の桜が満開できれいでした
ひる この
昼はお好みやきがおいしかったです。
また行きたいです。

(RYO)

あうち de ひだまり スポット



くれ すてき ばしょ しょうかい だい だん
いつもは呉の素敵な場所を紹介するコーナー 第11弾！！

いま いえ す じかん ふ おも うんどうぶそく
今、家で過ごす時間が増えているのではないかなと思います。運動不足になってはいませんか？

こんかい いえ つく かんたん
そこで今回は、家でも作れる簡単レシピやストレッチをあげてみました！！みなさんもやってみてね。



☆レシピ☆

とりにく ち めふりみ 鶏肉とキャベツのレンジ蒸し 梅風味



つくり方

1. 鶏肉は3cm幅に切り、さらに3cm長さの削ぎ切りにする。
めんつゆ小さじ1/2をまぶして5分おく。
キャベツは3～4cm角に切る。
2. 梅干しは種を除いて粗くほぐす。(または梅チューブ)
ボウルに移し入れて、Aを加え混ぜ合わせる。
3. 耐熱皿に(1)のキャベツを敷き、(1)の鶏肉をひと切れずつ
間隔をおいて並べる。
4. (2)を回しかけ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で
6分加熱する。

ざいりょう りぶん 材料(2人分)	🕒 20分
とりにく かわ 鶏もも肉(皮つき)	120g
めんつゆ(ストレート)	小さじ1/2
キャベツ	200g
うめぼし 梅干し(梅チューブ)	2個(2cm)
A 水	大さじ3
A めんつゆ(ストレート)	大さじ2.5

あぶらあ キャベツとわかめ・油揚げのレンジみそスープ



つくり方

1. キャベツはザク切り、油揚げは2cm角にちぎる。
2. 耐熱カップに(1)のキャベツ・油揚げ、わかめ、分量の水、みそを入れ、
めんつゆをふり入れる。
3. ラップをせずに、そのまま電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、
取り出して軽く混ぜる。
※電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時はご注意ください。
4. 白ごま・青ねぎ(きざみ)は、お好みで加えてお召し上がりください。

ざいりょう りぶん 材料(1人分)	🕒 5分
キャベツ	20g
かんそう 乾燥わかめ	小さじ1/2
あぶらあ 油揚げ	1/4枚(10g)
みず 水	3/4カップ
みそ	小さじ2
めんつゆ(ストレート)	小さじ1/3
しろごま 白ごま・青ねぎ	お好み

す ふう キャベツの巣ごもり風



ざいりょう りぶん 材料 (1人分)

🕒 5分

キャベツ	まい 2、3枚
バター	てきりよう 適量
塩コショウ	しょうしやう 少々
卵	たまご 1個
マヨネーズ	てきりよう 適量

つくり方

1. キャベツを2、3枚ザクッと細切りにする。
 2. 耐熱皿にバターを塗って、キャベツを入れ塩コショウをし、その上に卵を1個割る。
 3. (2)の上に、マヨネーズを適量かけ、ラップをかける。
 4. これを卵が半熟になるまで、電子レンジ(600w)で2分30秒ぐらい加熱する。
- ※卵があるので、電子レンジの加熱には十分注意してください。

へんしゅうぶ か だ はじ じっさい つく
編集部で買い出しから始まり、実際に作ってみました！

ざいりょう <材料>



<できあがり>



おい でき
美味しく出来ました！

パンに乗って食べるのも美味しいですよ！



かんたん ちょうり でき すべ でんし つか
簡単に調理は出来ましたが、全て電子レンジを使うので、
じかんはいぶん き つ ほう おも
時間配分には気を付けた方がいいなと思いました。

☆ストレッチ☆



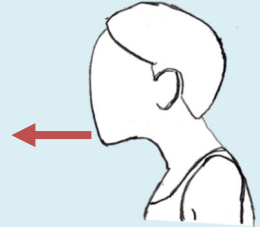
さいきん じしゆく じたく す おお
最近は、自粛により自宅で過ごすことが多くなりましたね。
えいきよう じたく かた ふ
その影響もあってか、自宅でトレーニングをする方も増えているようです。
あ じかん ゆうこう つか げんき からだ
空いた時間を有効に使えば元気な身体をGETできますね！
しかた まちが むり
ただし、トレーニングの仕方を間違えず、無理せずに！



1. 首のストレッチ

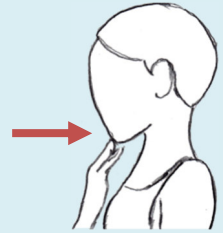
【STEP1】

- あたま まえ だ びよう
・ 頭をまっすぐ前に出して10秒キープ！
- せすじ の た からだ うご あたま まえ だ びよう
・ 背筋を伸ばして立つ。体は動かさずに、頭をまっすぐ前に出し10秒キープ。
- せ なか まる ちゆうい
・ 背中が丸まらないように注意。



【STEP2】

- あごを押し 後ろにスライド。
- あごに手を当て、後ろに強く押し、あごを水平にスライドさせて10秒キープ。

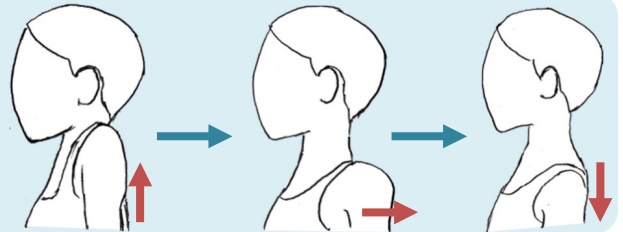


※ 1日に何度も行いましょう。首と頭のつなぎ目の関節がストレッチされます。

2. 肩のストレッチ

肩を回してストンと落とし理想の位置に／

- 立った状態で、肩をすくめて肩甲骨を上にもち上げる。
- そのまま肩を後ろに動かし、すつと力を抜いて、肩を下ろす。

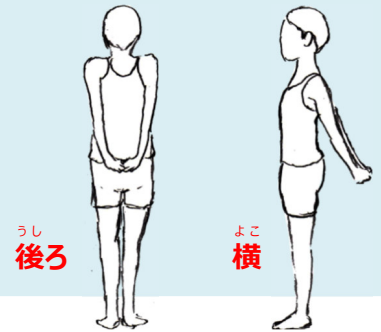


3. 肩甲骨のストレッチ

両手を後ろで組んで胸と肩甲骨を意識／

- 両手を後ろで組んで、少し上に上げる。
- 胸を開き、肩甲骨を寄せた姿勢で10秒間キープする。

「胸の緊張がほぐれ、猫背の予防にも。姿勢が良くなると呼吸もしやすくなります」



●毎日つづきたい3分ストレッチ

①もも裏と背中

(左右8秒ずつ)



両脚を伸ばして座った状態から、右足の裏を左の内ももに触れるように曲げます。背中を伸ばしたまま、左前方に体を傾けて8秒キープ。足を変えて同様にします。

②ひざを動かす

(左右に8回)



両脚を伸ばして座った状態から、両手を肩幅より広めに開いて身体の後方に置いて支えます。両ひざを立てて、ひざをそろえて左右にゆっくり倒すことを8回繰り返します。ひじを軽く曲げると、肩のストレッチにもなります。

③股関節と腰のつけ根

(左右8秒ずつ)



左足を上にしてあぐらをかき、両手は身体の横に置きます。おへそを前に出すイメージで上半身を前方に倒し、止まった姿勢を8秒間保ちます。首と背中が丸まらないように、姿勢はまっすぐに。足を組み替えて8秒ずつ。

④腰をひねる

(左右に8回)



左足を上にしてあぐらをかきます。右手を前方に置き、左手を左後方に置いて、上半身を左側へひねります。手を入れ替えて右側にひねり、左右合わせて8回。身体は倒さず、背中がまっすぐに。足を組み替えて同様にします。

● 日常で気になった時にするストレッチ

① イスを使って腰

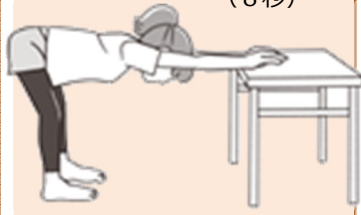
(8秒を8セット)



イスに座って背すじを伸ばし、足を開いて、両手はひざの上に。ひじを曲げながら上半身を前に倒せるところまで倒したら、8秒キープ。背筋が丸まらないように注意。姿勢を戻し、8回繰り返します。

② 机を使って肩と背中

(8秒)



机から少し離れた場所に、足を開いて立ちます。両手のひらを机に置いて、ゆっくりと頭を下げていき、床と平行になる高さまで上半身を倒します。肩と背中を伸ばした状態を8秒キープ。かかどが浮かないように注意。

③ 壁を使って肩とわき腹

(左右で8秒ずつ)



壁から一歩離れた位置で、壁を背にして立ちます。足を肩幅に開いて、両手を肩の高さまで上げながら左後方へ身体をひねり、両手で壁を押して8秒キープ。右後方へも同様に身体をひねります。

④ 段差を使って足の付け根とお尻

(左右で8秒ずつ)



イスや階段など、ひざの高さ程度の段差に左足を乗せ、右足は一歩後ろに引きます。両手を左ひざに置き、前方にゆっくり体重をかけていきます。段差に乗せた足のかかどが浮かないよう意識すると、足の付け根とお尻に適度な負荷がかかります。足を入れ替えて8秒ずつ。

● 股関節ちよい動かし体操！

けつりゅう

血流をアップさせて

いた かる

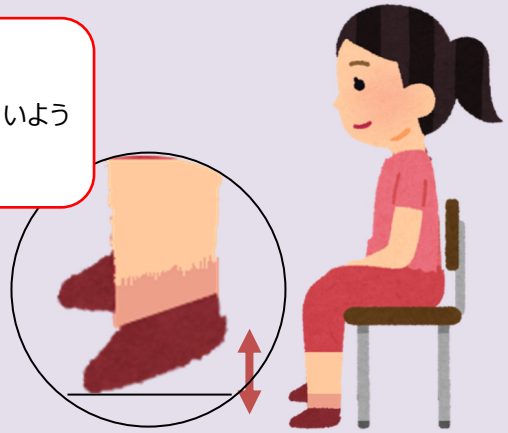
痛みを軽くさせよう！

その1 かかとの上下体操

すわ じょうたい さき ゆか 座った状態でつま先を床につけて、かかどを上下に動かす

Point

じょうはんしん うご 上半身が動かないよう
かたあし おこな に片足ずつ行う

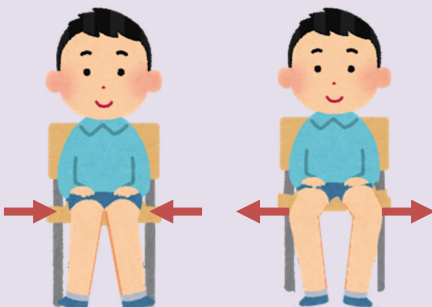


その2 開閉脚体操

すわ じょうたい あし そとがわ ひら 座った状態で脚を外側に開く、
うちがわ と く かえ 内側に閉じる、を繰り返す

Point

こ かんせつ ひざよりも股関節に
いしき しゅうちゅう 意識を集中して



その3 骨盤起こし体操

すわ じょうたい こし まる 座った状態で腰を丸め、
なな うえ ど ほうこう あ おへそを斜め上30度の方向に上げる

Point

せなか そ こし 背中を反らせる腰に
ふたん 負担がかかるため、
ちから い おなかに力を入れて



知っトク!! ~ 伝言板

特別定額給付金について

みなさま、給付金の申請はもう済まされましたか？特別定額給付金についてまとめてみました。
不明な点は、職員、サポートセンターに問い合わせてください。

< 受け取れる人と給付額は？ >

受け取れる人：基準日（令和2年4月27日）時点で、国内に住民票がある人（外国人も対象）

給付額：1人につき10万円

忘れないように
申請しましょー！！

< 給付金の申請及び給付の方法は？ >

申請方法：「郵送申請」または「オンライン申請」のいずれかを基本とします。

原則として申請者（世帯主）の本人名義への振込みにより行います。

申請時期：令和2年8月31日（月曜日）となります。

この期間に申請を行わない場合は、特別定額給付金を受け取ることは出来ません。

※郵送申請については、消印有効となりますので、ご注意ください。

振込予定日：申請の状況により、はっきりとした振込日のお答えはできかねますが、何も問題がなければ、概ね1ヵ月程度のお時間をいただくこととなると思われます。

< 申請時添付書類の具体例はありますか？ >

(1) 本人確認できる資料（いずれか1点のコピー）

マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、年金手帳、パスポート、介護保険証、在留カード、障害者手帳（療育手帳・精神保健福祉手帳を含む）、
くに ちほうこうきょうだんたい きかん はつこう めんきょしょう きょかしょう しかくしょうめいしょなど
国または地方公共団体の機関が発行した免許証・許可証・もしくは資格証明書等。

(2) 振込先口座が確認できる資料

預（貯）金通帳またはキャッシュカード、インターネットバンキングの画面の写しで、
金融機関名、口座番号及び口座名義人（カナ）が分かる部分。

※ オンラインによる申請の場合は、電子署名により本人確認を実施するので、(2)のみとなります。

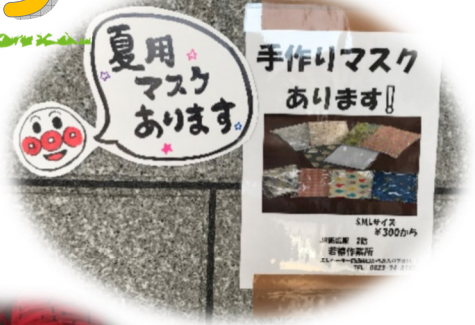
< 給付金詐欺にご注意！！！！ >

呉市から、ATMの操作をお願いすることや受給にあたり手数料の振り込みをお願いすること、
メールを送りURLをクリックして申請手続きをお願いすることなどはありません！！！！



❁ 若椿作業所のマスク作り

しゅげい わかつばさぎょうしょ ことし がつごろ づく
 手芸でおなじみの若椿作業所は、今年の2月頃からマスク作り
 おおいそが づく まいにち で き あ つうさん
 大忙しとなりました。マスク作りの毎日、出来上がったマスクは通算して
 まいいじょう お つ づく
 2000枚以上にわたるそうです。いったん落ち着いたマスク作りですが、
 さいきん ふたたび づく いそが ひび
 ここ最近、再びマスク作りに忙しい日々がやってきているそうです。



まい まいていねい
 1枚1枚丁寧に
 てづく
 手作りしております。



まい まい ちえ おも
 1枚1枚に知恵と思いやりが
 こ
 込められております。



うすで きじ つく なつよう ぐら
 薄手の生地で作った夏用マスクやレースをあしらったマスク、そしてポップな柄の
 ゆた てづく
 マスクなどバラエティ豊かな手作りマスクですが、**な、なんと!** オーダーメイ
 つく きぼう かた たぼう づく
 ドのマスクも作っていただけるそうです。ご希望のある方は多忙なマスク作りが
 お つ ころ わかつばさぎょうしょ ちよくせつ と あ
 落ち着いた頃に、若椿作業所に直接お問い合わせください。

《7～9月の予定》

月	日にち	行事（作業所）	場所
7月	未定	お楽しみ会（若椿）	未定
	未定	お食事会（ひかり）	ふれんずビル
8月	未定	焼き肉（若椿）	未定
	中旬	焼き肉パーティー（ひかり）	ふれんずビル
	未定	バーベキュー（ふくろう）	未定
9月	未定	お食事会（ひかり）	ふれんずビル

<その他の毎月の定例行事>

- * ひかり…音楽くらぶ（7月以降未定） * ふくろう…カラオケ（月1回）
- * 若椿…お楽しみ会（中旬の水曜日）、誕生日会（月末）、ジビックマーケット広（7/12、8/9、9/13）
- * ふれんずくらぶ…音楽くらぶ（7月以降未定）、筋力アップクラス・ダンスクラス（主に第1・第3土曜日）

7月から
再開します！



クイズコーナーだよ!

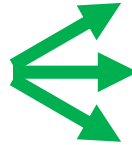


3枚のカードを選ぶと
四字熟語が出来上がるよ!

＜問題1＞ (1) (2) にそれぞれ四字熟語が3つ隠れています。3枚ずつ選んで組み合わせると四字熟語が出来上がるよ! まずは、ひらがな6文字の言葉を考えてみよう!

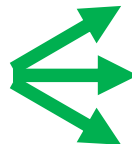
(1)

ど	る	し
う	び	こ
い	く	よ
さ	お	こ
	ん	は



(2)

ご	と	ふ
じ	そ	と
い	い	う
	き	じ



＜問題2＞ (1) (2) で出てきた3つの四字熟語を、4文字の漢字にしてみよう!



(1)				
(2)				



クイズの答えは次号22号に掲載します!

春号(20号)の答えは、「日本人メダル獲得数」でした。皆さん、どうでしたか? 解けましたか?

編集後記 \ (^o^) / ☆☆☆ 今年の七夕は、きれいな星空を見ることが出来るでしょうか。7月7日は、1年に1回も登場することのない、卓上流しそうめん器を久しぶりに棚の奥から引っ張り出して、そうめんを山ほど食べるぞ〜!! 流しそうめんと星に願いをこめて (^v^) (あんぱち) ☆☆☆☆彡