憩いの家通信

さんぽ道

飛騨市障がい者自立支援施設　憩いの家
（就労継続支援Ｂ型事業所）
飛騨市障がい者生活支援センター
飛騨市古川町下気多 1407－1
0577－73－0150
平成 27 年８月号

今年は夏前から暑い日が多かったかと思うと雨が続くなど寒かったりと朝夕の気温の差も激しく身体がだるいことがあるかと思います。暑いと冷たい物が飲みたくなりますが、取りすぎることでかえって身体を冷やし不調の原因になります。こんな時こそ温かい物を食べたり、シャワーだけで済まさず湯船にゆっくり入って日々の疲れをためないようにしたいですね。

畑・季古里の作業

本年度も本格的に外作業が始まりました。今年は早くから暑いこともあり作業は大変ですが皆さん頑張っています。畑では昨年同様にトウガラシの栽培を行うため、畝を作ってマルチをはり苗を植えました。たくさん実ることを願います。またホテル季古里さんから依頼されている作業は、黒内のサッカーグラウンドの雑草取りや花壇の手入れです。皆さんに気持ち良く使っていただけるよう、天気の良い日は午前中毎日出かけています。

小グループ外出

今年度も少人数による外出を行います。年度初めにどんなところに行きたいか、どんな事をしたいかの希望を取りそれぞれ数名づつ参加されます。そば打ち体験は自分達で打ったそばを美味しくいただきました。池ヶ原湿原はミズバショウやリュウキンカが咲いていてとてもきれいでした。宮川朝市散策と煎餅焼き体験ではお昼にはハートネットさんの出店されている高峰でラーメンとから揚げをいただきました。上宝の熊牧場は熊の曲芸を見たり、かわいい小熊と一緒に写真を撮りました。皆さん楽しく過ごせたと思います。

ハイキング

国府の四十八滝へハイキングに出かけました。グループに分かれて目標地点を決め、声を掛け合って登ることが出来ました。滝の水の流れる音の中気持ちよく森林浴もできました。昼食は広場でお弁当を食べ、休憩後グランドゴルフを行いました。初めての方もみえましたが、グループごとに良いスコアで回り楽しめました。しばし日頃の作業とは違い、自然の中で気分転換できました。