

ランチへ行きました！

10月20日(金)、三原駅前のマリノードにある「一億(いちおく)」というステーキのお店に外食ランチに行きました。とにかく「肉が食べたい!」という利用者のみなさんのご希望により、今回のランチのお店が決まりました。今回の参加者は、メンバーさん5名にスタッフ2名の、合わせて7名でした。

お昼前に「さ・ポート」を出発し、ゆっくり歩いて約15分。建物の2階に今回のお目当てのお店があります。レトロな雰囲気素敵なお店でした。

事前に予約していたので、到着すると席に案内されました。席につくと早速メニューを吟味。7種類ほどあるランチメニューの中から、6名がステーキランチ、1名がポークランチを注文。

料理が出されるまでしばし歓談タイム。お店には沖縄の料理や写真・情報紙?などがあり、店長が沖縄出身なのかな?と気になりつつお腹をすかして待機。

まずはサラダやご飯・お味噌汁がテーブルに並び、そしてお待ちかねのお肉が登場!鉄板で出されるので熱々ジュージューです。タレにつけながらおい

しくいただきます。もやしなど野菜がたっぷりです。にんにくがしっかり効いていて元気が出そうです。

個人的にはもう少し肉があれば…とは思いましたが、お値段的には十分でしょうか。

みなさん黙々と食べられ、あっという間に完食。ボリュームがあったのでお腹いっぱいになりました。

食事のあとは腹ごなしの散歩もかねて、三原駅前にある「みはら歴史館」へ。今年、三原城築城450年ということで、改めて三原の歴史に触れました。その後は三原港のビルにある「みはらまちづくり兔っ兔(とつと)」に立ち寄り、雑貨などをみました。そしてフェリーを見ながら海沿いを気持ちよく歩いて、さ・ポートに帰りました。

久しぶりの外食ランチ会でしたが、みなさん楽しまれていたようで良かったです。

また近場で行ってみたいお店があれば教えてください。参加されたみなさんお疲れ様でした。



もみじ狩り

★登録者限定★

行き先「湖畔の里 福富(道の駅)」

とき 11月7日(火) 9:30 さ・ポート出発

15:30 ころ さ・ポート帰着予定

定員 5名 (3名に満たない場合は中止)

参加費 無料 (食事代など各自で負担)

※少雨決行 (雨具は各自で準備)

申し込み締め切り 11月2日(木)午前中

10月のうごき

- 4(水)** 障害者プラン策定専門部会
:三原市役所(竹宮)
- 6(金)** さ・ポート定例会(東、清原)
- 10(火)** こころネット会議
:サンシープラザ(竹宮)
- 12(木)** 三原市地域自立支援協議会 運営会議
(竹宮)
- 13(金)** ヨーガ教室(東、清原)
- 18(水)** 広島県精神障害者支援事業所連絡会
相談支援部会:まほろば(宮川)
- 19(木)** 三原市地域自立支援協議会
相談支援・定例会議・就労支援部会
:三原市市民福祉会館(宮川、竹宮)
- 20(金)** ランチへ行こう(東、清原)
- 23(月)** ほほえみ・そよ風交流会(東、清原)
障害者事業所ガイダンス準備
:リージョンプラザ(宮川)
- 26(火)** 三原市障害者住居確保支援会議
(宮川)
- 27(金)** 三原市民保健・福祉まつり準備
:ペアシティ三原西館(東)
- 28(土)** 障害者事業所ガイダンス
:リージョンプラザ(宮川)

6日(金)

定例会

《お知らせ》

- ヨガ教室、ソフトボール施設交流会
福祉まつり、ランチ会、などがあります。
- 「やさしい精神保健福祉講座」の内容の変更があります。

《もみじ狩りについて》

- ・「11/14はどうですか？」
⇒11/7のほうが良いという意見があり、11/7(火)に決定
- ・「福富町周辺はどうですか？」
⇒千光寺、高見山、今高野山という意見もあり
多数決の結果、福富町に決定。

※参加者は8名でした。

13日(金)

ヨガ教室

今回の参加者は4名。スタッフ2名と先生で合わせて7名で行いました。

初参加の方が1名いらっしゃいました。

暑からず寒からず、ちょうど良い気候で気持ちよく動けました。

体操のあとはお茶タイムでリラックス。新商品のお菓子が好評でした。

初参加の方の名字が珍しかったので、話が盛り上がりました。

とうこう 投稿コーナー

いつも投稿していただきありがとうございます

感動した映画・番組

- ① 未来の国ケンジ
- ② 天馬天平
- ③ てなもんや三度笠
- ④ スチャラカ社員
- ⑤ 隠密剣士
- ⑥ 風雲真田城
- ⑦ 怪傑ゾロ
- ⑧ 怪傑ハリマオ
- ⑨ 王子と踊り子
- ⑩ 大脱走
- ⑪ 織田信長
- ⑫ カトマンズの男
- ⑬ 壮烈カイバー銃隊
- ⑭ ローマの休日



- ⑮ 特別機動捜査隊
- ⑯ バトルライン
- ⑰ 城塞の決闘
- ⑱ 100万ドルの人魚姫
- ⑲ 風と共に去りぬ
- ⑳ 戦争と人間



『冷凍野菜』

私は加熱して食べる野菜は冷凍にする

タマネギは皮をむいて切って冷凍

キャベツやピーマン、しいたけなどの野菜も切って冷凍

油アゲも一口大に切って冷凍にしておく

そして…

さ・ポート 今月の行事

定例会

★登録者限定★

とき 11月10日(金) 12:20頃～(約20分)

さ・ポートを利用されている方のご要望やご意見を出し合う場です。
みなさまのご参加をお待ちしています。

ヨーガ教室

とき 11月10日(金) 14:00～15:00

参加費 50円

参加ご希望の方は、前日までにご連絡ください。(定員5名)

※定員になりましたら申し込みをしめきります。ご了承ください。

男子会

★登録者限定★

とき 11月17日(金) 午後2時～3時ごろ

参加費：100円(お菓子・飲み物代)

申し込みしめきり 11月15日(水)

※参加申し込みが3名に満たない場合は中止させていただきます



障害者なんでも相談 ※相談には事前のご予約が必要です

地区	日時	場所
大和	11月10日(金) 午前10時～12時	大和保健福祉センター
本郷	11月15日(水) 午後2時～4時	三原市社会福祉協議会 本郷地域センター
久井	11月22日(水) 午前10時～12時	久井保健福祉センター

《ご予約・お問合せ》

「ドリームキャッチャー」(0848-63-3319) または「さ・ポート」(0848-62-1736) まで

はっしん きかくてん
アートで発信! 企画展

12月15日(金)~17日(日)
10:00~16:00
三原市芸術文化ホール ポポロ
ホワイエの一角



福島尚さんの絵画作品

街頭キャンペーン

12月3日(日)
10:00~11:00
三原市内のスーパー等で
「障害者週間啓発事業」に関連した
リーフレット等を配布します。

しょうがいしゃしゅうかんけいはつじぎょう
障害者週間啓発事業

テーマ

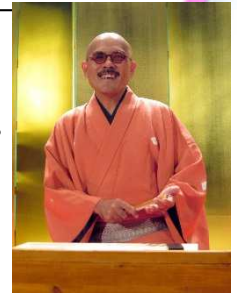
はっしん わたし
「発信しよう! 私たちから。」

おおわら
**大笑いゼーションで
ノーマライゼーション**

12月17日(日) 13:30~15:00
三原市芸術文化ホール ポポロ ホワイエ
全盲の落語家 かつら ふくてん 桂 福点さん

桂 福点さん プロフィール

1968年生まれ。中学生の頃に視力を失う。
1986年:大阪芸術大学入学。音楽療法を研究。
1996年:桂福田治師匠に弟子入り。
「アートサロンお気楽島」活動開始。
2009年9月、師匠より「桂 福点」襲名。
出演番組:NHK E テレ「バリバラ」など多数



スタッフ紹介コーナー 11月3日は文化の日です。所変われば品変わる。文化は所によって違うもの。
そこで今回のテーマ。「広島県の良いところ・好きなところ」

- 森 永** 広島弁があつたかく感じて好きです。
- 東** カーブ、サンフレッチェ、バスケットにバレーにハンドボール…いろんなスポーツチームがあります。
- 林 原** おいしい食べ物がたくさんあります。お好み焼き・穴子・ミカンなどなど。
- 宮 川** 尾道ラーメン。峠下牛。呉の牡蠣も大きくて美味しい。
- 竹 宮** 瀬戸内海の島々の景色はきれいです。それぞれの島も独特の雰囲気がありますね。
- 清 原** 瀬戸内の温暖な気候で過ごしやすいところ。世界遺産があつて自慢できる。

●発行日:2017年11月1日発行(毎月1日発行) 創刊日:2001年9月1日

●発行:医療法人仁康会 地域生活支援センターさ・ポート

〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号 電話:(0848)62-1736 / FAX:(0848)62-1737

必要なだけずつ煮物や炒め物に
使う
冷凍野菜は電子レンジでも調理
ができるので便利である
すると…
朝から簡単な料理が作れる



『電子レンジで作る野菜炒め』

- ①野菜炒めのタレを作る
- ②肉と油アゲをタレと合わせて電子レンジで加熱する
- ③耐熱皿に冷凍しておいた野菜を入れ、②を乗せて加熱すると朝でも簡単に野菜炒めが作れる

『寿命』

母は74歳まで生きた
父は86歳まで生きた
私と兄は何歳まで生きるのだろう

『ひきこもり』

私も兄も時々、外出をせず部屋に閉じこもっている

何もせず脳と身体を休める日
朝から夕方まで作品作りの日
一日中CDを聴いている日
断捨離をする日もある
外出をすればお金を使うが
外出をしなければ使わない
ひきこもりの時間はとても楽しい



精神科医はこれを病気だと言う

『家庭は総合病院』

「台所は家庭の薬局です」
これはある栄養士の名言
現代の人は病気になるとうすぐ病院に行く
しかし、台所には薬になる食材の保存が可能
我家には栄養辞典が7冊ある
さ・ポートにある病院の薬の本より為になる
例えば食物繊維は秘や糖尿病のほか、あらゆる生活習慣病の予防になるので、ご飯と野菜はしっかり食べるとよい
栄養バランスの取れた食事自然治癒力をひきだし病院の薬を減らそう！



《クロスワード⑰》

ヒ _A	ケ	シ
バ	ゴ _B	ダ
ク	ン	イ

《タテのカギ》

- ・被爆
- ・華厳
- ・至大

《ヨコのカギ》

- ・火消し
- ・バゴダ
- ・勲位

こたえ 緋鯉

《書道いろはシリーズ》

ほ 保 部

と 止 ち 知

年金を
煙草や酒に
使うより
安価な趣味の
筆ペン習字

大吉

大吉

タバコより
安価な趣味の
投稿句

大吉

大吉

兄弟で
脳を鍛えて
いつまでも
ボケの予防に
趣味を楽しま

大吉

クイズと書文：ジェス・ハーパー
イラスト画：真っ赤な羊男

11月のさ・ポートの予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 休館日 文化の日	4 休館日	5 休館日
6	7 もみじ狩り	8	9	10 定例会 ヨガ教室 なんでも相談・大和	11 休館日	12 休館日
13	14	15 なんでも相談・本郷	16	17 男子会	18 休館日 フットサル交流会	19 休館日
20	21	22 なんでも相談・久井	23 休館日	24	25 休館日	26 休館日
27	28	29	30			