

第 253 号
令和 7 年 4 月 発行
心学塾作業所

にじいろ通信

こんげつ いちまい
今月の一枚 



がんばってまーす 



しながわ大学心臓センター
心学塾探検隊



1班 高槻のシイタケセンターへ行き大
きくて美味しいしいたけが採れました



2班 高槻市立しろあと歴史館とにはわ公園
でおやつタイムしました



3班 はにわ公園で遊んで、ランチも
美味しく頂きました



4班 お天気も良くてにはわ公園で
ピクニック!気持ちよかったです



2025年度最初の土曜開所は「高槻探検」でした★😊

各班、色々な所に行けて、楽しく、お昼も美味しく頂き、楽しかったです

☆永年勤続表彰☆

10年も続くと思わなかったので嬉しいです
堀 満枝



●●退職のお知らせ●●

4月16日(水)～18日(金)「バリアフリー」「慢性期医療展」「看護未来展」「防災防災総合展2025」の4展が同時開催されました。総勢62,520人もの来場でした。心学塾作業所は5号館の「大阪府内障がい者・施設商品のバザー」に出店しました。連日レジが長蛇の列になるほど、大盛況でした。パイ・クッキー・ケーキ・創作もよく売れました。また、施設長が手作りした商品ケースにより商品を上品かつ、とても高級品に見えました。パイは完売し、創作品もそこそこ売れました。なんと!?93,750 も売れました。

就労継続支援B型で8年勤めておられた名手真理子さんが3月末で退職されました。
長い間お疲れ様でした!お体に気を付けてお過ごしください。



●●退職のお知らせ●●

新年度も始まり早いもので1カ月がたちました。



5月に入ると多くなるのが【五月病】です。

五月病とは、新学期や入社などの新しい環境に適応できず、心身の不調を訴える状態を指す俗称です。ゴールデンウィーク明け頃に症状が現れることが多く、主にストレスが原因と考えられています。身体的な症状としては、不眠、朝起きれない、動悸・疲れやすさ・食欲不振・頭痛などがあります。また心理面では、不安感・無気力・イライラ・思考能力の低下、『仕事に行きたくない』などの症状が現れることもあります。

五月病は正式な病名ではありません。



五月病を抜け出すには、いくつかの方法があります。

睡眠を十分にとる⇒心身の疲労を回復させ、自律神経のバランスを整える。

適度な運動を行う⇒ストレスを解消し、自律神経のバランスを整える

栄養バランスの良い食事を摂る⇒体調を整える

人と話す・相談する⇒ネガティブな感情や孤独、委屈を和らげる効果がある

規則正しい生活をおくる⇒自律神経を安定させる効果が期待される。



～ほっと一息～



山田池公園では、いつも、T君に誘ってもらって遊びに参加されるA君。今回は自ら、D君を誘って『だるまさんが転んだ』が始まりました。鬼が振り向くと、なんと!!3人共が仲良くしゃがんで、笑顔!!(笑)友達の輪が広がるといいですね!(高田)

5 月のお米は…

締め切りは、1 日（木）

お渡しは、8 日（木）以降となります。



今月のセ・ボン販売は 29 日（木）、です。

美味しいパンやクッキーをたくさん用意しています。是非お越し下さい！

5 月の販売予定

5 月 8 日（木）ニッコー東山店バザー販売
5 月 16 日（金）市役所バザー
5 月 21 日（水）藤阪バザー
5 月 23 日（金）市役所バザー
5 月 29 日（木）セ・ボン販売
5 月 30 日（金）市役所バザー

**※セボン・各バザー・の販売を予定しておりますが、
事業所の都合により急遽中止になる場合がございます。**

今月のバザーご提供者

ヤマシタ様 コニシ様 マキ様 ヒウラ様 アズマ様 ヤマショウ様 サクラギ様

いつも温かいご支援ご協力ありがとうございます。

心学塾作業所 072-859-9194

バザー用品の他にアルミ缶・古紙・牛乳パックも回収させて頂いております。

アルミ缶は特に不足しています。