



パーソ 通信 Vol.11

平成25年11月発行

ワーク柿の木苑の一日

- 9:00 ~ 朝会
- 9:15 ~ 第一作業
- 10:25 ~ 休憩
- 10:40 ~ 第二作業
- 12:00 ~ 昼食・休憩
- 13:00 ~ 第三作業
- 14:20 ~ 休憩
- 14:35 ~ 第四作業
- 15:45 ~ 帰りの会



ワーク柿の木苑



新しい書庫



一万冊を超える在庫の中から
注文のあった本を探す作業

ご挨拶

寒さもしいだいにのり、朝夕はめっきり冷気を覚える時節となっております。

ワーク柿の木苑では一昨年、新体系に移行したと同時に古本事業を立ち上げましたが、お客様で順調に拡大しており、9月末現在、いちょう企画を通じて一万二千冊余りの本をインターネット上に出品しており、ここ数力は毎月百冊程度の注文が全国からあります。

本を置いている書庫は当初は1カ所だけでしたが、手狭になったため、今年の夏に物置を改修し2カ所に増やしました。

ゼロから始めた事業ですが、ここまで拡大できたのは福祉施設の活動にご理解をされ、古本の寄贈という形で御協力していただいた皆様のおかげで、利用者ともどもあらためて御礼申し上げます。

(ワーク柿の木苑では利用者を募集しています。見学をご希望の方は随時ご連絡下さい)

ワーク柿の木苑
施設長 工藤 繁

今年もできました

へちま水

好評発売中



- ・普通タイプ
 - 100cc 300円
 - 200cc 500円
 - 500cc 1,100円
- ・超しとりタイプ
 - 100cc 600円
 - 200cc 1,000円
 - 500cc 2,200円

ご注文はTEL・FAXで
承ります
TEL 0178-22-8011
FAX 0178-22-8106

柿の木苑で
製造・販売
致します。

求む！古本！！

ワーク柿の木苑では、古本・段ボール・新聞・アルミ缶等の回収を行っております。
建物横に回収ボックスを設置しております。
大口大歓迎です！トラックで回収に伺います。

回収品目

- ・新聞紙 ・チラシ ・段ボール ・雑誌
- ・カタログ ・アルミ缶 ・スチール缶
- ・一升瓶 ・ビール瓶

問い合わせ先（回収場所）
ワーク柿の木苑
八戸市根城9丁目24-10 TEL 0178-44-7044



全国大会出場！

十月十三日、柿の木苑の風穴佐太郎さんが、東京で行われた第十三回全国障害者スポーツ大会に青森県代表として参加しました。風穴さんは50メートル走に出場し、7位でした。おつかれさまでした。

ぶさん会のホームページとブログが新しくなりました。今まで以上に情報を発信していけるようになります。

<http://kakinokien.jp>

好評営業中

Nejyo Cafe
根城カフェ

営業時間 10:00~15:00

本部 社会福祉法人 ぶさん会

障害福祉サービス 柿の木苑

- ◎就労継続支援B型
- ◎生活介護
- ◎就労移行支援
- ◎放課後等デイサービス
- ◎日中一時支援

相談支援センター 柿の木苑
ワーク柿の木苑 ◎就労継続支援B型

本部・柿の木苑
青森県八戸市根城9丁目18-23 TEL 0178-22-8011 FAX 0178-22-8106
http://kakinokien.jp e-mail honbu@kakinokien.jp

ワーク柿の木苑
青森県八戸市根城9丁目24-10 TEL 0178-44-7044 FAX 0178-20-9691
e-mail work-kaki@kakinokien.jp

指定障がい福祉サービス事業所

就労継続B型事業所

柿の木苑 & ワーク柿の木苑 活動報告

かきのきえん

ワークかきのきえん



児童科学館見学

この日は朝から雨でしたが、プラネタリウムでは美しい星空を見ることができました。



BBQ

8月17日、お昼にバーベキューをしました。野菜を切ったり、焼きおにぎりを作ったり、楽しかったです。



スイカ割り

..... 植えていたスイカが大きくなったので、スイカ割りをしました。割れたスイカは、みんなでおいしく頂きました。



移動動物園見学

東北サファリパークの動物達が八戸にやってきました。
立派な角でハイ、ポーズ！



スポーツ大会

8月25日、青森県障害者スポーツ大会が行われました。ソフトボール投げ、フライングディスクに出場しました。



ぶさん会まつり

10月5日、ぶさん会まつりを開催しました。御神楽やフルート演奏、じゃんけん大会等のステージイベントの他、屋台やフリーマーケットも大盛況でした。

みんなの食育

飲み物に入っている

砂糖の量について考えよう！

十月二十九日 栄養学習会より

500ミリリットルのペットボトルにはどのくらいの砂糖が入っているか御存じですか？

- ・ 緑茶 0グラム
- ・ 紅茶 20グラム
- ・ ミルクティー 40グラム
- ・ 炭酸飲料 43グラム
- ・ コーヒー飲料 42グラム
- ・ スポーツ飲料 24グラム
- ・ オレンジジュース 40グラム
- ・ コーラ 65グラム
- ・ 野菜ジュース 36グラム

私たちが一日に摂っても良い砂糖の量は20グラムです。ちなみに、砂糖20グラムは80キロカロリーの、お茶碗半分のご飯と同じカロリーです。

どうですか？意外と沢山の砂糖が飲み物に使われていることに驚いたのではないのでしょうか。

では、砂糖を摂り過ぎると何がいけないのでしょうか。

砂糖を摂り過ぎると...

- ・ 太りやすくなる
- ・ 虫歯になりやすい
- ・ 風邪をひきやすい
- ・ 皮膚の病気にかりやすい
- ・ 寝つきが悪くなる
- ・ 食欲がなくなる
- ・ イライラする
- ・ 元気がなくなる
- ・ 骨が弱くなる
- ・ 便秘になる

などの悪い影響があります。

それなら、ノンシュガーのジュースを選べば良いと思いがちですが、そうでもありません。

ノンシュガーや糖分ゼロ、無糖といっても、100ミリリットルあたり0.5グラム以下の糖類が使われていることがあります。また、砂糖不使用という表示も、砂糖の代わりに人工甘味料を使っている場合や、加工過程で砂糖を使わない代わりに、原材料にあらかじめ砂糖が入っている場合もあります。

なので、ノンシュガーだからといって飲み過ぎると、結局ジュースを飲んだのと同じことになってしまいます。

ジュースを飲むのは一日にコップ1杯ぐらい(200ミリリットルくらい)、味を楽しむ程度にして、のどが渴いたらお茶やお水を飲むようにしましょう。

