

香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館とグリーンプラザみやまの旬な情報をお届けします。

自然と親しむ春の体験教室

● 四国山香りの森公園・香り会館

TEL22-5400

3日間限定開催! つるかご作り体験

四国山で採取したフジの木のつるを使用し、好きな形の籠を作ります。太いつると細いつるを自由な発想で編み込んで、「世界に一つだけのつるかご」を作ってみませんか。毎年すぐに満席となるほど好評です。予約はお早めに!



公式HP

日 時	3月20日(木・祝)、21日(金)、24日(月) 10時~
場 所	香り会館 体験教室
体 験 料	中サイズ 2,500円~ 花台付き 3,000円~
予約期間	2月20日(木)~3月15日(土)※1日限定5人
持 ち 物	せんてい 剪定用はさみ、エプロン、軍手か園芸用手袋
そ の 他	サイズや料金はつるの大きさなどにより変動します。



コケ

苔箱庭制作体験+たき火でスモア作り

● 四国グリーンプラザみやま

TEL55-2615

美山地域で採れるコケを使ったオリジナル箱庭制作体験とたき火台で行うスモア作りをセットで楽しめます。講師として、国内有数のガーデンコンテストで数々の受賞歴をもつスタッフがサポートします。



公式HP



Instagram

日にち	2月9日(日)
時 間	10時30分~正午(受付10時15分~)
場 所	グリーンプラザみやまコテージ村
人 数	10人程度
体験料	【通常】1,500円/人(同伴者も必要) 【バレンタイン特別】配偶者、パートナー、恋人同士の参加で、2,000円/1組
持ち物	箱庭に飾りたい小物(現地でも購入可)、汚れても良い服装、靴、グローブなど
注意事項	・要予約(空きがあれば当日受付可) ・対象年齢 6歳~(12歳まで保護者同伴) ・宿泊者以外も体験可 ・スモア作りは、たき火からの火の粉が飛ぶ可能性があるため、あらかじめご了承の上参加してください。(雨天時は中止)

広告

みんな大きくなったよ！ ～乳幼児教室～

今年度も、ベビママ、ミルクィー、すくすく、のびっこの乳幼児教室4教室を楽しく実施することができました。親子の触れ合いを大切にしながら、参加者みんなで交流を深めました。



開講式

主任児童委員の紹介や、市の保健師によるママたちの健康チェックなどを行いました。



ミニ縁日

伊自良コミュニティセンターでミニ縁日を開催し、たくさんの家族でにぎわいました。



自然体験

芋ほり体験や保育ナチュラルリストさんと森を散策するなど、自然の中で遊びました。



学生交流

中学校とのふれあい体験と山県高校との交流事業で、学生と触れ合いました。

たくさんの地域の人と触れ合い、親子で楽しい時間を過ごすことができました。毎年この時期になると子どもたちの成長が感じられ、うれしい気持ちでいっぱいになります。来年度も引き続き乳幼児教室を実施していきます。

ミニ縁日の様子▶



地域包括支援センターだより

閩南部地域包括支援センター TEL22-6886
閩北部地域包括支援センター TEL52-3340

さあ、始めよう！65歳からのいきいき生活

市では、65歳以上の人なら誰でも参加できる介護予防教室を行っています。いつまでも元気で暮らしていくためには、からだの健康づくりだけでなく、人とつながることや地域活動に参加することなど、こころの健康づくりも大切です。

運動不足を感じている、認知症になりたくない、みんなと交流して笑顔になりたいなど感じている人は、ぜひ教室に参加して、仲間と共に健康的な毎日を送りましょう。

参加したい人、興味がある人は、各地域包括支援センターに連絡してください。



トレーニングのおかげで、片足で立つことができました。

教室に参加することが生きがいです。



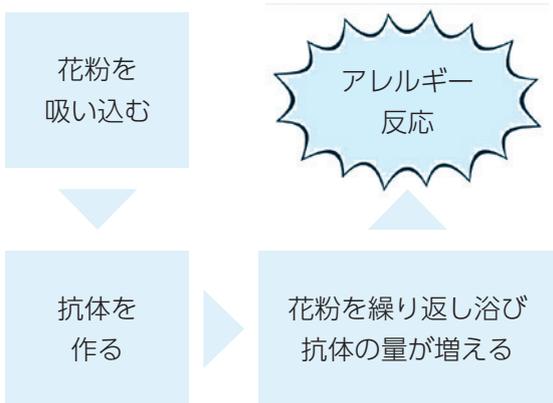
みんなの元気な顔を見て、自分が元気をもらっています。

早めの対策で花粉症をケアしよう！

花粉症のキホン

花粉症は、体内に入った花粉(異物)によって引き起こされるアレルギー反応で、くしゃみや鼻水、目のかゆみ、涙目、肌荒れなど、さまざまな症状が見られます。

花粉症のメカニズム



今日からできる5つの対策法

- 1) マスクは顔にしっかりフィット**
花粉を体内に入れないように、サイズの合ったマスクを正しく着用しましょう。
- 2) 花粉を室内に持ち込まない**
花粉が付きにくい、ポリエステルなどのツルツルとした素材の服を選びましょう。
- 3) バランスのとれた食生活を心掛ける**
ニンジンなどに多く含まれるビタミンAは、異物をキャッチする粘膜を強化するのに効果的です。
- 4) 体調管理を万全にしよう**
免疫力を高めるため、早寝早起きや毎日の適度な運動を心掛けましょう。
- 5) 薬は早めに飲み始めよう**
症状が出る前から服用することで、発症を遅らせたり症状を抑えたりすることが期待できます。



私たちの事業所は、主に精神障がいを抱えた人たちの通所や入所、就労訓練、訪問看護など、福祉・医療サービスを行っている職場です。その中で私は、看護師・保健師として利用者の支援をしています。利用者によって支援内容

わが社のさくら
事務所の理念などについて熱心に語る近藤由佳さんと、「仲間や利用者とのコミュニケーションが楽しい」と語る佐伯夕貴さんに話を聞きました。

さくらステップ3
事業所の理念誰もが自分の色で輝けるように」とおり、それぞれの個性や働き方を尊重している。
・全従業員に向けてアンケートを実施し、改善提案を受け付けている。
・職員や利用者のメンタルに配慮し、急な休みでもフォローし合う体制が構築できている。

25
(社)若者サポートnanairo

連載 きらりと輝く！
さくらカンパニー



市では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進に積極的な事業所を山県市さくらカンパニーとして認定しています。このでは、認定企業の取り組みを紹介します。

関企画財政課 TEL22-6825



▲近藤由佳さん(左)と佐伯夕貴さん(右)

が異なるため、型にはまらない対応が必要ですが、仲間と課題改善に取り組みながら利用者にとって適切な支援ができることにやりがいを感じています。
私は令和6年3月まで産休と育休を取得しましたが、職場は同世代や育児の先輩も多く、お互いが配慮しあえる環境が整っています。また、家庭の状況により時短勤務やシフトが組みやすいため、家庭との両立ができています。これからも、チームで助け合いながら、この職場で長く働いていきたいです。