

あおねっと レター

令和4年4月OPEN

放課後等デイサービス
Eat in by
**きらら
虹ヶ丘**



★1日の定員
…10名
★送迎あり



お問い合わせ先

〒030-0948

青森市虹ヶ丘1丁目14-14

TEL 017-762-0037



第117号
2022.6.1



平館福祉会では
SDGsに取り組んでいます！



- ・行政と協力連携し、廃校施設利活用の検討
- ・農福連携と地産地消(自産自消)への取り組み
- ・舞茸生産で発生する廃オガを土壌改良剤として活用
- ・利用者の活動や地域で生産された生産物や資源を給食食材として消費する



子育てサポート企業の認定を通して、育児に優しい社会的企業を目指しています！



「きらら虹ヶ丘」さんは、元：あおい森珈琲さんの跡地にオープンしました。

室内は陽の光がたくさん入り、明るく広々とした空間です。コーヒー屋さんの名残りがあり、照明や内部の造りがとても素敵でした。6月頃からは、食事や手作りおやつの提供をスタート予定です。「食育」をテーマに、食事に関する知識や食事の大切さを楽しみながら育んでいくことを目的としており、栄養士によるバランスの良い食事の提供、食の相談にも対応していく予定のことです。

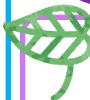


お問い合わせ先

〒030-0948

青森市虹ヶ丘1丁目14-14

TEL 017-762-0037



～あおねっとコラム～

今月は佐々木相談支援専門員のエピソードで～す(^_^)



梅雨の嫌な時期になりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回はマットレスと睡眠の関係についてのお話。つい先日ベッド一式を老朽化により新調しました。せっかくなので良いものを購入したいが、できるだけ安くしたいし、かといって安物買いたいの錢なくして失敗はしたくないと、色々と悩んで迷って、ようやく決めました。選定ポイント①腰痛に良いであろうと高反発マットレス。②ベッドフレームはマットレスがカビないように通気性の良いすのこベッドで脚の丈夫なものを重視。 様々ある中から評判が良く値段も手頃なものを、ようやく決めて発注。3週間程でマットとベッドが揃い、いかにも寝心地が良さそう！ ルンルンで就寝しました。ところが、なかなか寝付けず…翌日以降も睡眠浅く。同じマットレスを使用した家族は腰→背中→首への痛み、私は仙骨と腰骨の痛みと体の疲れ。原因を色々調べたり購入元に相談してみると『高反発マットレスは体が慣れるまで1週間～3ヶ月かかる人もいるので、もう少し様子を見て下さい』との事。それならと4日我慢しました。が、5日目、とうとう耐え切れず以前使用していた某会社の低反発マットレス(老朽化)を上に敷いて寝ました所、熟睡！ 体痛くない！ 寝覚め爽やか！ ということで高反発マットレスを返品し、某会社の低反発マットレスを購入(新調)する事を即決しました。朝起きて体に疲れが残っているなんて最悪ですよね。気力はなくなるしミスはするし(泣)快眠ってなんて幸せ！ 睡眠ってホント大事だな～って思い知った事件でした。チャンチャン(笑) by佐々木



【発行】社会福祉法人 平館福祉会

相談支援事業所あおねっと(特定・一般・障害児)

〒038-0003 青森県青森市石江5丁目4-2-203

Tel 017-752-8183 Fax 017-752-8184

<http://care-net.biz/02/aonet/> info@t-aonet.com

