

# ひのき工房便り

VOL. 158

2022.08.01

## もとはち はんにちかい 「元ハマルシェ」と「半日会」！

7月2日、3日八王子城址にて「第1回元ハマルシェ」が開催されました。「マルシェ」とは、フランス語で「市場」を意味する言葉で、今回も八王子の色々なお店が集まっていました。大きく天気も崩れることなく緑に囲まれたなかでの参加でした。木工品とお菓子とで2日間出店し、木工35,370円、お菓子56,520円の売り上げでした！



あつ  
暑いね～！



2日同日、ひのき工房では久しぶりに「半日会」が行われました！皆さんの晴パワーが素晴らしいくらい発揮されたお天気でしたね。今回は、「元ハマルシェ」に遊びに行くグループと、施設内で映画鑑賞、カードゲーム、卓球、テレビゲームと好きなスペースで職員と過ごすグループに分かれての開催でした。参加した利用者さんからは、「映画を観たり、ウノをしたり、ざっくばらんに楽しめました。」「私は卓球に集中してやっていたね。みんな上手です。全然疲れないですね。」との感想。利用者さんの集中力に、とある職員の「疲れました。降参です！」と心の声が聞こえてきた半日会でした！

たなばた ささかざ しゅうそく せかいへいわ けんこう ねが  
七夕の笹飾りで「コロナ終息」「世界平和」「健康」をお願いしました☆彡

がつ にち  
6月30日ヘルメットをかぶった

りようしゃ そうび  
利用者さんと、のこぎりを装備し

よ たしよくいん たかとりしよくいん おお  
た依田職員、鷹取職員が大きく

りっぱ たけ と  
立派な竹を採ってきてくれました

ことし おお  
た！「今年のはずいぶんと大きい

ね！？」「なに ねが  
何ををお願いしようかな

…」



たけ と い  
竹を取に行っ  
てきます！



かさ つ せいかつかいご りようしゃ  
飾り付けは生活介護の利用者

しよくいん ちゅうしん  
さんと職員が中心となって

おこな  
行ってくれました。

つ ゆ あ たいふう ちか  
梅雨が明けたはずが、台風が近

なか たなばた  
づく中での七夕に…。しかし、

とうじつ ここ すこ は ま  
当日は午後から少し晴れ間が

み  
見えるところも！



みな たなばた なに ねが しんぱい たいふう とちゅう おんたいいていきあつ か  
皆さんは七夕に何をお願いしましたか？心配していた台風も途中で温帯低気圧に変わ

り、大雨になることなく無事に七夕を納めることができました。「健康第一」「コロナが

おさ からだ  
収まりますように」「身体がもっとよくなりますように」「もっこうひんみがきをがん

りようしゃ みんなの わら す  
ばりたい」「利用者さんが皆楽しく笑って過ごせますように」「まいにちけんこうにす

おさ すてき ねが なか しよくいん ねが  
ごせますように」という素敵な願いの中に、職員の願いもいくつかありました。

みな ねが とど へいわ げんき いちねん ねが  
「皆さんの願いが届き、平和で元気な一年になるように願っています！」



いまい さくひん にゅうせん しょうれいしょう じゅしょう  
 今井さんの作品が「入選」と「奨励賞」を受賞しました！

いまいたかし とうきょうとしょうがいしゃ  
 今井隆さんが「東京都障害者

そうごうびじゅつてん にゅうせん  
 総合美術展」に入選されました。

「こいのぼりが見下ろす幸せな

ふうけい」という題名でその後、入選

の中からさらに「奨励賞」を

受賞されました。

いまい がつ やく げつかん  
 今井さん「4月から約2か月間こ

の絵のことを考えて仕上げまし

た。これからも頑張ります」。

ごじつ りじちょう りじ  
 後日、理事長と理事より

ひょうしょうじょう じゅよ  
 表彰状の授与がありました。

おめでとうございます！



ねん かいさい もとはち ちょうめ ほんおど なつまつ さんか  
 3年ぶりの開催！元八2丁目の盆踊り・夏祭りに参加してきました！

がつかかか ねん もとはち ちょうめ  
 7月9日10日、3年ぶりに元八2丁目  
 の夏祭りが開催されました！ひのき工房  
 は初日に木工、お菓子、野菜の販売で参加  
 してきました。地域の子どもたちにひの  
 き工房の商品を知ってもらえて嬉しい  
 1日となりました！

こんかい もっこう えん かし えん  
 今回、木工22,880円、お菓子6,750円  
 やさい えん う あ  
 野菜3,900円の売り上げでした！



130mmHg超えたら？ 今回は「高血圧」についてのお話です。

前回の記事で、血液の9割は水分とお伝えしましたが、今回は関連のある、血圧のお話です。「塩分をとりすぎると血圧があがる」というのは有名な話ですが、実は加齢自体が血圧の上昇に大きな影響を与えることがわかっています。「130」を超えたら、気を付けましょう！という言葉は耳にしますが、50代以上の3人に1人は血圧が高めであると言われていています。なぜ、年齢を重ねると血圧が上昇してしまうのでしょうか。理由の1つとして、年齢を重ねると血圧をコントロールするホルモンや自律神経の働きが乱れ、ノルアドレナリンという物質が過剰に分泌され、血管を収縮させ、血圧を上げてしまうからです。ホルモンや自律神経の乱れには規則正しい生活や、日頃の食事や運動を見直すことが有効になってきます！

高血圧の原因として考えられる生活習慣の例として以下が挙げられます。

- 塩分の摂りすぎ「ポテトチップスで指先が塩だらけになっていませんか？」
- 暴飲暴食「寝る前やご飯後に甘いもの、カップラーメン食べていませんか…(汗)」
- 過剰な飲酒「水分補給にお酒！となっていないですか？」
- 精神的なストレス「多かれ少なかれ仕方ないかな…」
- 運動不足      • 喫煙      • 野菜 海藻 果物不足などご飯の偏り



高血圧に有効なカリウム・カルシウム・マグネシウムこの3つのミネラルをバランス良く摂取する事も大切です。野菜や果物、海藻類や大豆製品にこれらの栄養が含まれています。また、水分ならなんでもいいということではなく、特にカテキンが入っている緑茶、ミネラルの入っている麦茶、または、スポーツ飲料水も効果的です。

「いつまでも健康で、楽しいひのきライフを一緒に過ごしていきましょう！」