



コスモス

## 地域福祉活動センターえると通信

## 堺の福祉をすすめるコスモス後援会

夏の訪れが早くなるかと思ったら、梅雨はゆっくりと歩いてきました。すでに30度を超える日もありますが、体調など崩されていませんか？

「えると」を運営している社会福祉法人コスモスには、その活動を支えるための後援会があります。毎年開催している「えるとまつり」は、その後援会の活動です。また、えるとで練習を行っている「コスモスコラス」も、後援会の活動です。

会員のみなさまからの会費や、まつりやバザーの売り上げなどをもとに、新たなグループホーム建設などの施設整備や利用者支援の拡充、施設で必要な物を購入するときの補助にあてられます。えるとでは、放課後等デイサービスで使うエアートランポリン、スピーカーなどのほか、ポータブル電源などの防災グッズを補助金で購入しています。

また、夏と冬の年2回、カタログを配布して物品販売活動も行っています。堺の名産品や、コスモスの各作業所の障害のある人たちの手作り商品(クッキーや陶芸品など)を紹介、販売し、その売り上げも後援会の大事な収入となっています。地域のみなさまにも、ぜひ手に取っていただければと思います。

後援会の補助で購入した  
防災グッズ作業所の商品には、防災用の  
5年保存缶クッキーもあります

物品販売のカタログ

コスモスコラス



## えるとの活動のご案内

## 親子ひろば

日時: 毎週木曜日 10:00~12:00

場所: えると1階 プレイルーム

☆夏休み期間(7/18~8/29)はお休みです。

## 親子であそぼう!「あそぼう会」

日時: 第1・第3水曜日 10:00~12:00

場所: えると1階 プレイルーム

☆夏休み期間(8/7~8/21)はお休みです。

## 手話講座

日時: 第2・第4木曜日 13:00~

場所: えると3階 地域交流ホール

## コスモスコラス

日時: 第3月曜日 13:00~15:00

場所: えると3階 地域交流ホール

各活動に関するお問い合わせ

電話: 072-288-1050

FAX: 072-288-1717

メール: elto@sakaicosmos.net

## 「堺の福祉をすすめるコスモス後援会」の賛助会員さん募集中です

「誰もが安心して暮らしたい!もっと堺の福祉を良くしたい!!」と賛同いただける方、  
賛助会員になってコスモスを応援してください。よろしくお願いいたします。  
後援会では福祉の街づくりのための活動や、震災支援、施設整備などおこなっています。

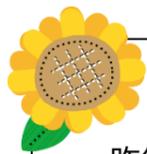
賛助会会員 1口 個人 2000円/年 団体 10000円/年

会員のみなさまには毎月、定期発行物で福祉の情報を掲載している「コスモスレポート」を  
郵送させていただきます。

ご加入・後援のお手続きについては  
コスモス後援会までお問い合わせください。

072-288-1055



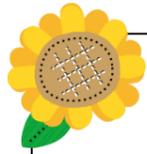


## 今年も「えるとまつり」開催します！

昨年、本格的に再開した「えるとまつり」ですが、11月17日(日)に開催することが決まりました。テーマは「わ」。今年も「支援センターしらさぎ」さまの「しらさぎまつり」との同時開催です。バザー、模擬店、ステージ、遊びのコーナーで、地域のみなさまのご来場をお待ちしています！

2024年11月17日(日) 10:00～

昨年の様子



## 放課後等デイサービス

子どもたちが最近とても楽しみに活動している集団遊びがあります。

「もうじゅうがり」「フルーツバスケット」「爆弾ゲーム」  
(それぞれのルールは調べてみてください♪)

子どもたちにとって分かりやすく、そして誰でも楽しめるように、フルーツのアイテムを作成するなどの工夫も行っています。

「もうじゅうがり」では子どもたちが数に合わせて人数を集め集団を作るのですが、「あ、〇〇ちゃんと一緒に！」「△△職員さん独りぼっちになってるやんー」「あーペア作れなかったー」と言い合いながら大盛り上がりです。普段関りの少ない友だち同士も一緒にペアになるなど、子どもたち自身がお互いを意識し合える活動にもなっています。

「爆弾ゲーム」では、普段話している内容でも質問形式になると途端に緊張したり、少し、かしこまったりしてしまう子もいますが、「好きな食べ物はなに？」「誕生日のプレゼントのリクエストは？」と聞いてみたい質問を投げかける子、自分なりに考えて答える子、と色々なやりとりを見る事ができます。

集団での遊びにはルールも必要ですが、お互いに教え合うことで楽しみながら気づくこともできています。

8月は夏休みもスタートします。楽しく活動していけたらと思います。

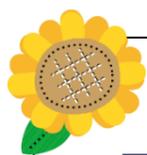
コスモス地域福祉活動センターえると 放課後等デイサービス 西尾愛美



「もうじゅうがり」の様子



「フルーツバスケット」の様子



## まごころ家さんおすすめ！ 夏バテ予防メニュー



長芋とみょうがの酢の物

### 長芋を使った簡単メニュー

長芋、海藻、オクラなどのねばねば食材は粘膜を保護し夏バテの予防や回復に役立ち、鼻やのどの粘膜を潤し夏風邪の予防にも役立ちます。また、たんぱく質を分解する酵素の働きにより、消化吸収を助け弱った体の回復力を高めてくれます。

長芋はすりおろしたり、カットしたりしてフリーザーパックに入れておくと、冷凍保存も可能です。

生のままや自然解凍の長芋と、もずくや、みょうがなどとポン酢で和えれば、簡単に一品出来ますよ。

長芋は食物繊維を多く含み、胃腸で水分を吸収してふくらみ、腸を刺激して便通を促します。また、カリウムが豊富に含まれていて体外に余分な塩分を排出し、むくみを防ぐ効果があります。水に溶けやすく、熱に弱いので、生のまま手早く調理すると効率よく栄養素を摂取できます。

管理栄養士 高田真理子



長芋のもずく和え