



## 1月の行事

### テーブルマナーセミナー

平成30年1月18日、テーブルマナーセミナーが無事終了しました。初めて参加する方と、何度も参加している方がいましたが、どの方も講師のお話をしっかりと聞き、上手にナイフとフォークを扱っていました。また、久しぶりに会った利用者さん同士、和やかに話をしている場面も見られました。ホテルでの食事という事もあり、皆様には正装でビシッと決めていただきました。



## お知らせ

制服のTシャツ、ポロシャツは購入出来ます。その他、作業用ズボン、長袖は各自でご購入下さい。また、入所してから2年経過した方は、古い制服と新しい制服の交換が可能です。その他ご不明な点があれば担当までご連絡下さい。



連絡先：東京自立支援センターともに一  
(電話番号:042-576-9088)  
(ファクシミリ:042-576-9144)  
担当 永井早紀

## 編集後記

今月号もお読みいただき有難うございました。来年度に向けての個別支援計画のためのモニタリングも始まります。職員、利用者一同、目標を持って今後も過ごしていきたいと思っております。寒い日が続きますが、皆様体調管理にお気を付けてお過ごし下さい。



2017.2.19

特定非営利活動法人  
東京自立支援センター  
〒186-0012東京都国立市泉1-16-4  
TEL 042-576-9088 FAX 042-576-9144  
ホームページ <http://www.tokyo-tomony.org>



# ともしに一通信

## 今月号の記事

- ・正しい手洗い・うがいの仕方
- ・事業所報告（グループホーム・放課後等デイサービス
- ・B型事業所）
  - ・行事報告（テーブルマナーセミナー）
  - ・お知らせ（利用者さんに向けて）

ワン！  
ダフルな  
一年になりますように！





# 正しいうがい・手洗いの仕方

インフルエンザが流行しています。正しいうがい、手洗いの仕方を覚えて、この時期を乗り切りましょう！

第一三共株式会社

## 正しい「うがい」のしかた



正しい「うがい」を覚えよう！



1 水を口に含む



2 少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出す



3 水を口に含んで上を向きのどの奥で「ガラガラ」とうがいをする  
☆15秒うがいしましょう



4 もう一度3を繰り返す



第一三共株式会社

## 正しい「手洗い」のしかた



正しい「手洗い」を覚えよう！



1 時計、指輪などをはずし、流水で手を洗う



2 石けんをつけて泡を立てる



3 手のひら、手のこう、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う



4 親指は反対の手でねじるように、つけねまで洗う



5 ツメの間は手のひらでこする



6 手首は反対の手でねじるように洗う



7 流水で石けんを十分に洗いながす



8 清潔なタオルで水分をしっかりと拭く

## 新入職員紹介



所属: 就労移行 湯田さん

2月1日に入职いたしました湯田正樹です。皆様、宜しくお願ひ致します。

私は福島県出身で、大学は日本大学農獣医学部農芸化学科を卒業し、学生時代は柔道、テニス等のスポーツに没頭しました。カメラやドライブも大好きですが、今は出来るだけ歩く事を意識しています。美味しいものを食べる事も大好きです。

職歴は、1972年に企業入社後、営業職にて10年勤務。その後2003年から障害者雇用に携わり、今回ご縁があり、就労移行支援事業所の設立に関わらせて頂く事になりました。同就労移行支援事業所では発達障害者の方を主に訓練生を迎え、就職を目指します。どうぞ宜しくお願ひ致します。



## ともに一ホーム

グループホーム

【ともに一ホームの日常より..】

週末のホーム夕飯は、利用者の希望で準備したり、世話人がスーパーで決めて材料を購入したり、時には立川まで外食に出掛けたりと様々です。

しかし、今年の冬は特に寒いですね..、  
という訳で、今年は鍋料理が多いです。

豆乳鍋・もやし鍋・すき焼きなどを作ります。翌日の日曜日の昼食にはスープに中華麺を加えてラーメンにしてみたり楽しんでます。

最近野菜の値段高騰で鍋の登場回数にも影響が出ていますが、食事は、楽しく・美味しく食べたいですね。

右の写真は全員揃っての写真ではありませんが、皆さんジャケットやネクタイ着用での出勤日でしたので記念写真を撮りました。



《カッコいい！》



## スマイルともに一

放課後等デイサービス

大雪の次の日、子どもたちからの希望があり、外へ出かけました。職員も数人付き、遊びたい事のサポートをしました。子どもたちは寒さに負けず、思いおもいに雪とたわむれていて大喜びでした。



## ともに一ドリーム

B型事業所

今ともに一ドリームのメンバーで作っている野菜(ターサイ)になります。

中国出身の野菜で、寒さに強いのが特徴です。炒め物にするとおいしいそうです。

