

サンフレッシュナイト ながまニュース

2020. 2. 20
No. 43
砂田町8-6
Tel (22) 8624
Fax (22) 1517
http://www.
sunfreshmate.
com

森林公園マラソンがありました。 全員完走!!

サンフレ、ソレイユの仲間が10名、スタッフ3名で出場しました。

仲間10名の中には、今年の4月にサンフレに入ったばかりの2人(男子1名、女子1名)も加わって、ますますにぎやか!!

4月から、このメンバーで毎週金曜日の仕事が終わった後、活動しています。

春-夏-秋-冬...と自分のペースで、またある人は、目標を持ち、走ってきました。

この「森林公園マラソン」は、一般の人たちも走る大きな大会なので、初めて出た時は、その場の雰囲気にも慣れてしまっていたが、

回を重ね、大会の雰囲気にも慣れ、走る前のアップなど、落ち着いて始める

先輩の仲間たち。それを見て後輩も...

とスポーツを通して、世界が広がっていることを感じます。

そして、コースのレイアウトは、登り坂、下り坂の多い道...。誰もがフーフー苦しそう...

それでも全員完走できたのは、くじけそうないつもメンバーと、気持ちを一つにして、がんばったから、たじとと思います。

走り終わった後の清々しさは、走った人にしかわからない、すばらしいもの!! 走った仲間たちは、そんな気持ち、自信を午に入れました。

走り終わった後は、大会のおもてなしのうどんをほおばり幸せを満喫♡

キッチンカーで、グループホットドッグ、やきそばなど好きなものを買って食べ、笑顔で大会を振り返りました。

仲間のIさんが感想を書いてきてくれたので御紹介します。→→→

森林公園マラソンを走って

はじめは、5k走れるかなと思っていただけにスタートする前に森林公園を走って5k走れそうだなと思いました。スタート時自分の心はワクワクしていました。やはり最初の坂はものすごくきつかったです。そこからはへいたんが続き、はじめにペースをあげれば絶対に最後まで完走出来ないと思ったから自分のペースで走りました。息があがる事もあったけど呼吸をどこのえながら走りました。1回目の折り返しの後がすごく長いけど走りながら景色を見ながら走りました。最後の折り返しが一番きつかったです。歩かないと決めたのでどんなにきつくても少しペースが落ちてでも頑張って走りました。運動場について時先ゴールしていたみんなが応援してくれて、ラストスパートをおもいきり走れました。完走出来ました。走り終わった時あんなにきつかったのにこんなに気持ちがいいななと思いました。完走出来て良かったです。楽しかったです。又頑張って練習しようと思います。

石井利奈

りんご、もうすぐ終わりです。

美味しくて、大人気だったりんごもいよいよ残りわずかになった...と生産者より、連絡が入りました。(袋)のりんごは、2月いっぱいまで終了の予定です。そして今年もりんごありがとう企画を行います。

ほしーせらう日記

と、言うわけで、私が3月に行なうグループホームツレイユの防災訓練を計画するにあたり、今年はいつもと違って春にしたいなあと思ってる島村です。今回は消防所の方に立ち合っ頂いての訓練になります。いつもは通報訓練・避難訓練・消火訓練の3つを行っています。この3つは変わりませんが、避難の仕方を変えてみようと思っっています。これまで火災や地震と想定を変えても避難は玄関から行ってました。でも玄関から出られないということも考えて、今回は勝手口から避難してみようと思っっています。昨年の秋に一度試してやってみたのですが自主的(緊張の春)なもの、はじめてということもあり、通常よりひやや時間がかかってました。そこで今回は消防所の方にその様子を見て頂いてダメ出しをして頂くと思っっているのです。同じことを繰り返すことで慣れて上達するということはあると思いますが、あえて変化することで応用がきくようになると思っいますので、想定外をツレでも減らして安全度を高めていければと...。ツレイユもちょっと緊張の春を迎えます。



りんご ありがとう企画

今シーズンもたくさんのりんごを買って頂き、ありがとうございました。おかげ様で、仕入れを引いた売り上げは、すべて仲間の支給料となり、仲間たちの笑顔につながりました!!

今年も皆さんへ、感謝の思いをこめて、**「ありがとう企画」**
→ **3kg箱 1000円!** 配達日は3/5と3/12! です!

このりんごは、いつものものより、見た目が少し劣るものもありますが、その分お得なお値段になっています!

仕入れが少し上がりましたが...
昨年と同じ値段で、がんばりました!!



お名前

お申込み金額

電話番号

お届け日 3月 5日 単位:円

商品番号	注文	値段
A6	かんきつセット 1袋 旬の品種厳選詰め合わせです	600

商品番号	注文	値段
A97	りんごありがとう企画 3kg 1箱 大家お買い得	1,000

A2	リンゴジュース 1ℓ	600
A3	リンゴ酢	650
A4	中濃ソース	450
A5	ウスターソース	450

地産地消! 地元川島のお米! 提携農家の神田さんのお米

C16	コシヒカリ 5キロ	1,650
C69	てんこもり 5キロ	1,650
C66	きぬひかり 5キロ	1,600
C12	彩のかがやき埼玉ブランド米5キロ	1,550
C13	彩のかがやき埼玉ブランド米10キロ	3,100
C15	ゆうだい21 5キロ	1,600
C18	ミルクークイーン 5キロ	1,700
C65	7分づき米 1.5キロ 真空パック	500
C19	もち米 1キロ	400
C20	米ぬか 1袋	無料

お茶のさくら

T30	ほうじ茶三角ティーパック 16袋入り	630
T31	ほうじ茶カップ用ティーパック 20袋入り	420
T32	煎茶三角ティーパック プレミアム	1,000
T33	静岡産ほうじ茶 100g	500
T34	くき茶	500
T35	やぶきた茶 100g	1,000
T36	静岡やぶきた茶 300g	1,000
T37	狭山茶 100g	1,000

すべて税込み価格です!

サンブレオリジナル 生活用品シリーズ

J40	ミニ台ふきん 1枚	50
J41	縁取りミニ台ふきん かわいい縁取りが付いています	120
J42	布きん さらしミンステッチ	120
J43	ワンポイント刺繍入り布きん 1枚 さらしで作った良品です	220
J56	ワンポイント刺繍入り布きん 3枚組	650
J45	雑巾	100
J46	リサイクルバスマット ご家庭のバスタオルを出してください。こちらで縫ってバスマットに致します。ペットにも重宝です。	200
J47	マイバック 大 マチあり 柄お任せ	200
J49	お弁当包み(バンダナ)	200
J50	うでぬき 柄お任せ	200
J57	うでぬき (短)	200
J51	ランチョンマット 柄お任せ	300
J52	お手拭きタオル大	200
J53	手縫い雑巾 なかま手作りの手縫い雑巾 独自の縫い目にホックリします	120
J54	ピッカリ君 (M) フリースのリサイクル商品 靴や車みがきとして	100
J55	ピッカリ君 (L) フリースのリサイクル商品 靴や車みがきとして	100

集めた牛乳パックはこの製品に生まれ変わります

Y60	トイレトペーパー牛乳パック100%	460
Y61	ティッシュペーパー牛乳パック100%	450
Y62	キッチンペーパー牛乳パック100%	390

松本海産 人気の乾物

M70	いかふりかけこんぶ 76g	380
M71	カットわかめ 三陸産	360
M72	茶昆布(少量パック)	360
M73	炙り小さいわしスティック	380

パン秋山 自然酵母パンで完全予約制です! 大人気!

B8	食事パン (季節の酵母)3種のドライフルーツとクリームチーズ	360
B9	いちじく・胡桃 (甘酒酵母・砂糖不使用)	240
B10	カップケーキ 3個入り	360

那須トラピスト修道院のガレット 箱入りもあります(1袋2個入りです)

G24	トラピストガレット 個包装	110
G25	1ケース 12袋入り	1,300

なつかしいあのガレット

G22	ガレット1枚	120
-----	--------	-----

台風19号被災東松山支援