

わくわくワーク vol.3 は、ノースアクトで行っている活動をご紹介します！

### 1. 水耕栽培「ノース LABO」 ～季節に関係なく、美味しい野菜をテーマに～



①種まき

②緑化

③定植

④成長



野菜作りから販売まで、興味ある部分からの就労が可能です！作ったものは、north-ACT 一階店舗の他、篠路まちづくりテラス「和氣藍々」さんで販売しています。<https://shinoro-wakiaiai.roukyou.gr.jp/>

### 2. つぼ焼きイモ「芋福神」 ～新しく2月からスタートしました♪～



さつまいもは、美味しくて、**美容と健康**、**アンチエイジング**、**がん予防効果**が期待できる最高の食べ物です。たくさんの人に届ける為に、**一緒に働いてくれる人を大募集**しています！炭おこし、温度管理、焼き方、販売などの仕事は、スタッフが丁寧に指導いたします。

芋福神オープン

→



注文票

→



### 3. 清掃業務 「ノースキン」

自宅内の荷物整理、転居に伴う荷物撤去作業、不要になった物の運び出し、その後のハウスクリーニングまでを行うお仕事で、ご自身が取り組めそうなことを選択してまいります。定期的なお仕事ではない為、事前にご登録いただき、お仕事依頼があった際にご連絡させていただきます。

### 4. 広報誌編集

主に、広報誌の作成に関わっていただきます。これまでは、表紙のデザイン、得意なことを活かした4コマ漫画、また今年の年賀状のデザインなども行っていただきました。今後は、イラストだけではなく、**字が得意、写真が得意な方など、色々な特技をお持ちの方**にご参加いただきたいと思います！



### 5. 畑 「ノースアクトファーム」 ～4月初～9月末頃限定～

平成29年に、グループホームのプログラムとして始まった畑も、4年目を迎えようとしています。普段のグループホームの食材としてだけではなく、震災時の食料、また昨年からは地域の方への直売も行っています。これまでの経験を活かし、今年はさらなる取り組みを考えています！お仕事としては、開墾、種まき、水やり、草むしりなど、汗をかき、たくさん手をかけた野菜を収穫してもらいます。また、販売が得意という方には、そちらもおススメです。「美味しかったよ！」と言われる一言が、やって良かったと実感できます。



以上、1～5までご紹介してきました。ご興味もたれた方は、見学や体験からのご参加大歓迎ですので、担当スタッフまでお知らせください！



north-ACTQR コード



# “おススメお手軽 健康レシピ”

## 「かんたん♪ ツナにんじん」



(2人前)  
 人参1本 ツナ缶1個 ごま油少々 卵1個  
 ほんだし、醤油、砂糖お好みで♪

- (作り方)
1. 人参を千切りにし、1~2分炒める
  2. そこに、ツナ缶を汁ごと入れ、ほんだし、醤油、砂糖をお好みで入れる
  3. 溶き卵を入れて火が通ったら完成～

人参にはβ-カロテンがあり、免疫力アップ、視力、粘膜や皮膚、喉などの健康を守る働きがあります。

大事な人に伝えよう♡



るぅの4コマシリーズ

ノースアクトの仲間たち!

### 三上通信

号外

#### 半年間振り返る思いとは

こんにちは。世話人の三上です。有難いことに、入社してから半年が経ちました。今回は自分の思いを書きます。求人を見て応募した時は、「これまで色んな人に力を借りてきたから、今度は自分が、誰かの背中を押す人になりたい」という思いでした。実際に働いてみると、スタッフの皆さんが温かくチームに迎えてくださり、前職まで「仕事『つらい』」と感じていた、



→大瓶を干すときの楽しそうな様子

\*\*\*  
 ということ  
 で、これから  
 もこんな三上  
 をよろしくお  
 願います!

「私が、「仕事」役に立ちたい!」と思うようになりました。そして働くうちに、グループホームに関わる様々なこと(複雑な社会の事情や、憤ること、また、ほっこりすることや、嬉しい言葉など)が、全部ひっくるめて、愛おしく、大事だなくと感じるようになり、今日まで働いています。

# 広報 わくわくワーク vol.3

～今月の特集～

- ノースアクトの就労活動紹介
- スタッフ紹介
- おススメ簡単健康レシピ
- るぅの4コマシリーズ

コロナ禍の冬



(株)north-ACT 就労サポートチーム