

12月の主な行事

- 12月8日(火) 工賃支給日
- 12日(土) 土曜利用日
- 25日(金) クリスマス会・誕生会
- 28日(月) 仕事納めの式
- 29日(火) ~ 1月3日(日) 年末年始休業

12月誕生日のみなさん おめでとうございます

- 永井勇基さん (12月1日)
 - 本田真由美さん (12月20日)
 - 氏家絃希さん (12月22日)
- 誕生日おめでとうございます。誕生会は12月25日に行います。お楽しみに

ラジオ体操で免疫力アップを!



毎日午前と昼の2回、ラジオ体操をやっています



利用者さんたちの休憩時間の過ごし方は、水分補給のためお茶を飲んだり、体を温めるため玄関先で日向ぼっこをしたり、その日の新聞を読んだりと自由な時間をそれぞれ過ごしています。その時間に先月から利用者さんたちの希望でラジオ体操をすることになりました。作業中のUSENのBGM受信機を利用し、作業室と休憩室でラジオ体操第一を流し、午前10時半の休憩とお昼の給食後朝ドラ再放送前の時間に体操を行っています。全国的に第3波といわれている新型コロナウイルス感染症をはじめインフルエンザ予防のため、体力を維持し免疫力を高めることが必要です。ラジオ体操で利用者さんたちの免疫力アップを図っています。

利用者の皆さん健診受診

11月2日の午後、ほどはら授産所の利用者さんたちの健康診断を行いました。毎年1回この時期に行っており、利用者の皆さんの健康チェック、生活習慣病の早期発見に努めています。当日は、福島県労働保健センターの検診車が来所し、採血、血圧、心電図、胸部レントゲンなど各項目の検査を行いました。結果は年内に送られてくる予定になっています。その結果によっては病院で再検査もあるかと思えます。その節は速やかに病院受診をお願いします。



血圧測定を受ける利用者さんたち

二人の実習生が2週間 ほどはら授産所で体験利用！



段ボール班の仕切り組み作業をする高橋さん



手工芸班で旅館のタオル詰め作業をする熊坂さん



実習記念品を受け取る高橋さん（写真左）



実習記念品を受け取る熊坂さん（写真左）

11月9日から20日までの2週間、福島県立大笹生支援学校高等部の3年高橋康太さんと2年熊坂友輔さんの二人が、ほどはら授産所で実習を行いました。

期間中、二人の実習生は将来授産所利用を想定して4つの作業班に2～3日ずつ配属となり、それぞれの班の作業を体験しました。二人の実習生は、各班で一生懸命作業体験を行っていました。最終日の11月20日の帰りの会では、農耕園芸班で作業したラベンダーの花びら摘みで袋詰めした香り袋を実習の記念品として二人に贈り、二人の実習生から実習の感想と御礼のことばがありました。実習終了後、それぞれ本人、保護者、学級担任、当施設担当者による実習反省会が行われ、体験の成果と課題、そして今後の進路に向けて話し合いを持ちました。

このコーナーは、給食委託業者の㈱メフォス福島支店佐藤係長さんの食育コラムです。今回は、食物栄養面から風邪予防のための体づくりを教えていただきました。今年の冬の風邪予防対策に役立ててください。

風邪に負けない 体づくりを



株式会社メフォス福島第一事業部
福島支店第2課係長 佐藤 久美

今年も残すところあと1ヶ月です。明るい昼の時間が短く、暗くなる時間が早くなり一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。朝晩の冷え込みが厳しくなってきたので体調を崩さないよう注意してください。寒くなると体力が低下して風邪をひきやすくなります。身体の芯から温める食事を摂りよく寝てよく体を動かしましょう。次の栄養をバランス良く食事に取り入れ風邪に負けない体をつくりましょう。

- たんぱく質/血や肉を作り脂肪を燃えやすくして、身体を温めます。
- 脂質/油は少量でもエネルギーをたくさん出し、身体が温まりやすくなります。
- ビタミンC/寒さに対する抵抗力を強めます。
- ビタミンA/のどの粘膜を丈夫にして風邪をひきにくくします。

12月には1年で昼が最も短い日「冬至」があります。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるといわれています。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが多く含まれていて肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。今年の冬至は12月21日です。是非ご家庭でも試してみてください。では皆さん、よいお年をお迎えください。

来年に向け、保護者会で 玉ねぎ定植作業実施



丁寧に苗植えをする保護者会の皆さん

ほどはら授産所保護者会の皆さんによる玉ねぎ定植作業が11月7日、ほどはら授産所土曜利用日の日程に合わせてありました。当日は小春日和のいい天気にも恵まれ。集まった8名の保護者の皆さんが、作業を分担しながら実習畑に玉ねぎの苗を1本1本丁寧に植える作業を行いました。今年の販売では会員の皆さん全員の希望が叶えられずご迷惑をおかけしましたので、昨年より多い3300本近い苗を植えました。この玉ねぎの苗は越冬し春に育ち、来年の6月下旬頃収穫し、会員の皆さんに頒布する予定です。

虐待防止と人権擁護に 関する職員研修実施



虐待事例をもとにグループ討議

11月10日、当法人だての郷・ほどはら授産所の職員を対象に、利用者さんへの虐待防止・人権擁護に関する研修会をほどはら授産所で行いました。当日は、ふくしま基幹相談支援センター相談支援専門員 畠 一真氏を講師に迎え、虐待の定義、利用者さんへの接し方などの講話のあと、3グループに分かれ事例をもとに討議の時間が設けられ、利用者さんへの心くばり、人権を守る言葉かけや支援の仕方について話し合いました。12月9日にはグループホームスクラムの職員を対象に同研修を行うことになっています。

あぶくま福祉会
だより
令和2年12月号

理事会・評議員会開催 法人の定款一部改正案・補正予算案等可決



理事会の議長あいさつをする八幡理事



評議員会であいさつをする吉田理事長

11月5日、社会福祉法人あぶくま福祉会本年第4回理事会をほどはら授産所において開催しました。

理事長のあいさつと議長選出後議事に入り、事務局から社会福祉充実残額の今年度の執行状況報告があり、議案としては相談支援事業所運営規程の制定、定款の一部改正、令和2年度補正予算などが審議されました。いずれの議案も原案のとおり可決されました。

11月17日には、同じく本年第4回評議員会をほどはら授産所において開きました。理事会から送付された報告と議案の審議が行われ、原案のとおり可決されました。

編集後記 いつも給食でお世話になっているメフオスの佐藤さんから玉稿をいただきました。この冬、風邪に負けない体づくりについて栄養面から乗り切る示唆に富むお話しでした。ありがとうございました。▼今年には新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、外出行事や法人イベントが中止となり、利用者さんたちに我慢を強いる年になってしまいました。その中でUSENのBGMが休憩室と作業場に流れるようになったり、花市をウィーク行事として2回無事行えたこと、社会福祉充実計画でハウス増設が決定したことなど明るいニュースもありました。▼「来年はいい年に・・・」といってもウィズコロナの生活はまだまだ続きます。感染の脅威は収まりませんので、年末年始休暇はご家庭でゆっくり過ごし、良いお年をお迎えいただければと思います。来年もよろしくお祈りします。(M)