



だての郷通信

# ひびき 令和2年12月号

発行 / 社会福祉法人あぶくま福祉会 生活介護事業所 **だての郷**

〒960-0657 伊達市保原町字中瀬町 100 TEL024-576-7799 FAX024-576-7815

## 12月の主な行事

- 12月 1日(火)～4日(金) ミニドライブ週間
- 12日(土) 土曜利用日
- 15日(火) 報奨金支給
- 16日(水) ジュース購入日
- 23日(水) 誕生会
- 25日(金) クリスマス会
- 28日(月) 利用者忘年会・仕事納め式
- 29日(火)～1月3日(日) 年末年始休業

## 12月生まれの皆さん

**お誕生日おめでとうございます**

浅野 恵美さん(12月30日)

誕生日おめでとうございます！  
12月23日に誕生会を行います。お楽しみに。

## 紅葉を楽しむ！

11月の  
ミニドライブ週間から



名峰霊山をバックに記念写真 ハイポーズ！

今年5月からミニドライブは班ごとの活動として行っています。11月は今年度7回目のミニドライブウィークになりました。現在活動班は2班体制になっており、その班をさらに2グループに分けて4日間かけてミニドライブを実施しています。

11月は9日から4日間、紅葉が見ごろの霊山登山口まで足を延ばしてミニドライブを楽しみました。風が冷たい日もありましたが天気にも恵まれ、秋深まる霊山の山々を車窓から眺めてきました。土日になると登山客でにぎわう駐車場も平日午後には比較的空いていて、暖かな日は車から降りて、ゆっくり霊山の岩肌の間から張り付く赤や黄色の葉をつけた木々を眺めることができました。

# この冬を乗り 越えるために



だての郷嘱託看護師  
野村 富子

全国各地で、コロナ感染が再拡大している今年の冬。気温が下がり乾燥する季節を迎え、もう一度自分たちの生活を見直ししてみませんか。

マスク着用、手洗い、うがい、3密（密閉、密集、密接）をさけ、またお互い距離を取った生活はもちろんのこと、ウイルスに負けない身体づくりをするために、自身の生活習慣を見直すことで、免疫力を高め、ウイルスに負けない工夫していきたいものです。免疫力を高めるには、

- ① 笑顔を意識しましょう。自分にあったストレス解消法を見つけて、笑顔になれる毎日を意識してみましょう。
- ② 食生活のバランスを見直しましょう。免疫力を高めるには、バランスの良い食事が大切です。この季節では温かい具たくさんの汁物がおすすです。発酵食品も免疫力をあげるにはいいと言われています。特に朝食を取る事は、睡眠中に下がった体温を上げ、脳にエネルギーを補給し、午前中の活動の源となる為とても大切です。
- ③ 睡眠を充実させましょう。睡眠は「心身のメンテナンス」で体の不具合をリセットし、翌日の活動に備える大切な整備の時間です。少なくとも7時間は取りましょう。
- ④ 適度な運動と休養のバランス。適度の運動は体を温め免疫が働きやすい環境を作ります。無理をせず休息を取りながら体を動かすことです。ラジオ体操は最高です。
- ⑤ 規則正しい生活をしましょう。免疫は日中の活動中に高まり、夜になると低下しますので、決まった時刻に起きて、食事をとり、しっかりと体を動かす事が大切です。

最後に今日も笑顔で楽しい一日でありますように願っています。そして、いい年末年始をお迎えください。

## 東北労働金庫様より ご寄付いただく



小野本部長様から寄付金をいただく吉田理事長

11月26日、東北労働金庫福島県本部（本部長 小野利市氏）の地域貢献目的預金（ふれ愛預金）寄付金贈呈式が、同本部ラコパふくしまで行われ、当法人から吉田理事長と中木統括施設長が出席し、だての郷への寄付金をいただいております。当日は当法人を含めて県内6団体の代表者が出席し、寄付金の交付がありました。東北労働金庫では毎年社会貢献活動の一環で福祉施設等の団体活動を支援しており、今回だての郷への支援となりました。

だての郷では、この寄付金をスヌーズレン設置室の暗幕購入にあててにしています。ご寄付に感謝申し上げます。

# 11月生まれの皆さんの 誕生日を祝う！



11月生まれの皆さん、左から原啓さん、山口美保さん、佐藤実さん

11月25日、11月生まれの利用者さんを祝う誕生会を行いました。今回は、山口美保さん（11月12日）、佐藤実さん（11月24日）、原啓さん（11月27日）を祝いました。みんなで♪ハッピーバースデーを歌い、クリームどら焼きをいただいております。つどいでは3人へのインタビューコーナーもあり、楽しいひと時となりました。みなさん、おめでとうございます。

## 食育コラム

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っていきましょう。

- 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。来年もよろしくお願いたします。

# 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・ほども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も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回理事会をほども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回評議員会をほども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** いつもお世話になっている野村さんと佐藤さんから玉稿いただきました。この冬を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。▼令和2年ねずみ年も1か月を残すだけとなりました。今年は新型コロナウイルス感染症による新しい生活様式となり、現在は第3波といまだ収束には至らない日々で、日常の活動ができない年になりました。▼だての郷の行事も外食体験、秋の散策会等が実施できず代替行事で対応するなど、利用者さんたちに我慢を強いることになり申し訳なく思う今日この頃です。その中で今年の明るい話題として、夏にジェラートのつどい、秋に焼いも大会を行い、楽しいひと時を過ごすことができました。▼「来年はいい年に・・・」と言ってもウィズコロナの生活はまだまだ続きます。感染の脅威はまだまだ収まりませんので、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。この一年「ひびき」をご愛読ありがとうございました。来年もよろしくお願いします。(M)