

発行 / 社会福祉法人あぶくま福祉会 就労継続支援B型事業所 ほとほら授産所

〒960-0657 伊達市保原町字中瀬町 100 Tel/fax 024-575-4355

2月の主な行事

2月 2日(火) 節分のつどい
6日(土) 土曜利用日
8日(月) 工賃支給日

2月誕生日 おめでとうございます

佐藤利彦さん(2月 7日) 小林陽平さん(2月12日)
大橋春寧さん(2月18日) 岩崎真由美さん(2月19日)
佐藤 瞬さん(2月21日) 誕生日おめでとうございます。誕生会は
3月5日に3月生まれの皆さんといっしょに行います。お楽しみに。



お祝い二重奏!



新年と成人を祝う会開く



お話を控えながら会食する利用者さんたち

新年1月9日、土曜利用日にあわせてほとほら授産所利用者さんの「新年と新成人を祝う会」を行いました。例年ですと新成人になられた利用者さんの保護者の方をご招待して行っていたのですが、今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、利用者さんのみで密にならないように工夫して行いました。

午前の作業を早めに済ませ11時半から行いました。開会のことばを当日の週番長 佐藤瞬さんが行い、中木所長からお正月のお話と新成人者へのお祝いのことばがあり、その中で新成人となられた二人には大人となった責任と自覚を持ち、立派な社会人になってほしいとの言葉がありました。続いて利用者代表から新成人者へお祝品の贈呈がありました。新年を祝う歌を歌ったあと会食をしました。



佐々木さんが乾杯の発声

佐々木仁志さんが乾杯の発声を行い、二人を祝い利用者さんたちが向かい合っても飛沫が飛散しないようテーブルの中央に仕切りを設け、感染拡大も防止につとめ、会食をしました。

会の結びに大橋春寧さんと佐藤静香さんから御礼のことばをいただき、二人から成人になった喜びと誓いの言葉がありました。今年の新年を祝う会は、新成人者を祝うめでたさも重なり、コロナ禍での運営でありましたが、思い出に残る有意義な集いとなりました。

新成人インタビュー



大橋春寧
さん



佐藤静香
さん

成人になった感想

幸せです。

今やってみたいこと・これから挑戦したいこと

バレーボールがしたい。ホットケーキ作りがしたい。

10年後の自分

お仕事を頑張っている。

授産所の皆さんにひとこと

「おはよう」「さようなら」のあいさつをしてくれてありがとう。これからも仲良くしてください。

育てていただいた親さんにひとこと

育ててくれてありがとう。ゆうかちゃんを産んでくれてありがとう。これからもお手伝いをいっぱいします。お仕事もたくさんします。

成人になった感想

うれしいです。

今やってみたいこと・これから挑戦したいこと

歌手になりたい。

10年後の自分

ほどはらでお仕事を頑張っている。

授産所の皆さんにひとこと

みんなと仲良くします。よろしく願いします。

育てていただいた親さんにひとこと

ありがとう。

保護者さんから

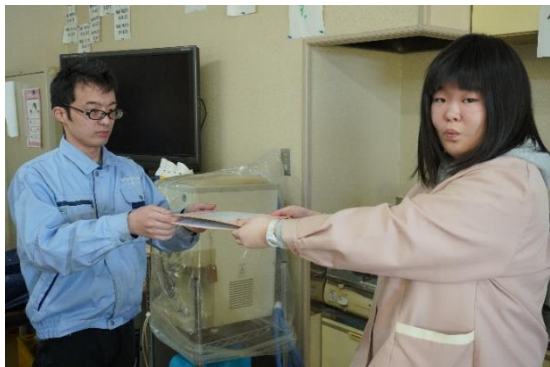
春寧へ。

成人おめでとう。いよいよ大人のなかまいりですね。小さい頃は苦手なことが多くて困った事がたくさんありました。でも関わってくださった多くの方がたのおかげでここまで成長することができました。

これからの長い人生いろいろあると思いますが、皆に支えられていること、素直な気持ちを忘れずに誰からも愛される大人になってください。

保護者さんから

成人おめでとう。私の仕事の都合上休みが合うことが少なく、静香には幼少期寂しく過ごさせてしまったことでしょう。そんな中でひまわり園や大笹生での友人や先生方との時間は、本人にとってかけがえのない思い出であり、その良き出会いに感謝しかありません。そして現在、ほどはら授産所での新たな友人もでき、楽しく仕事をしていると思います。これからもその友人を大切に、そしてなにより明るく健やかにその人生を歩んでください。



成人祝いの記念品と花束を受け取る新成人のお二人



新年と新成人を祝ってお寿司会食 密を避けてテーブルを仕切っていただきました

健康コラム

コロナ禍を乗り越えるため

だての郷嘱託看護師野村さんに
コラムを書いていただきました。



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めです。発酵食品も免疫力をあげるにはいいと言われていています。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、食事を取り、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。

クリスマスと12月・1月誕生者を祝う



サンタさんから祝福を受ける誕生者の皆さん



氏家絃希さん



本田真由美さん



永井勇基さん



佐藤修二さん

12月25日、「ほどはら授産所クリスマス会と12月・1月誕生者を祝う誕生会」を開きました。

佐々木仁志さんの開会のことばに始まり、中木所長があいさつ、クリスマスの意義、誕生者が生まれた年の出来事などを交え、誕生者の皆さんへお祝いの言葉がありました。そのあとみんなでクリスマスソングを歌い、サンタクロースが登場し、利用者さんにクリスマスプレゼントが配られました。

続いて、誕生者の紹介が行われ、12月と1月生まれの方がたが紹介され、所長からバースデーカードとエコバッグが贈られました。続いてみんなでハッピーバースデーを歌ってお祝いし、佐藤利彦さんの乾杯の発声でジュースとケーキをいただきました。

12月生まれ 氏家絃希さん 本田真由美さん
永井勇基さん

1月生まれ 佐藤修二さん

みなさん、おめでとうございます。

火災通報訓練と避難訓練を実施



119番通報をする佐藤管理者

1月22日、午前10時20分、火災を想定して、消防本部への119番通報訓練と避難訓練を行いました。

通報訓練は消防本部に火災を知らせる119番通報を行うもので、年に2回行うことになっており今年初めての訓練となりました。避難については、利用者さんたちは慌てることなくスムーズに集合場所に移動でき、無事訓練を行うことができました。



所長の訓練講評を聞く利用者さんたち

編集後記 昨年秋に今シーズンの冬は雪が多く寒さが厳しいとの長期予報どおり、本当にそうになりました。寒い日が続いています。幾分夕方日が少し伸びましたが、真冬の真っ只中です。節分が過ぎると立春になりますが、春は名のみで寒さはまだ続きます。寒さとコロナに負けないようお体ご自愛を▼今年度最終四半期に入り、今年度の反省点、改善点の洗い出しを行い、新年度事業計画策定と予算の編成時期になってきました。明るい兆しが見えないのが現状です。コロナ緊急事態宣言で昨年4月以来再び温泉タオル受注ゼロとなり、手工芸班は苦戦を強いられています。刺し子布巾トイレットペーパーのご購入よろしくお祈いします。(M)