



だての郷通信

ひびき 令和3年3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

3月の主な行事

- 3月 2日(火)～5日(金) ミニドライブ週間
- 11日(木) 法人本年第1回理事会
- 15日(月) 報奨金支給
- 16日(火) ジュース購入日
- 18日(木) ダンス教室
- 24日(水) 誕生会

3月生まれの皆さん

お誕生日おめでとうございます

三浦沙紀さん(3月6日)

菅野隆仁さん(3月9日)

おめでとうございます! 3月24日に誕生会を行います。お楽しみに。

春待ち遠し鬼退治!



密を避け、離れて鬼を退治しました(写真上、右)



2月2日、124年ぶりにこの日が節分、だての郷利用者さんの節分の集いを行いました。例年ですと利用者さんの代表数名が鬼役になるのですが、今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、利用者代表に代わって職員が鬼役となって登場、施設の中で密にならないように工夫し、新年会同様2部構成でつどいを行いました。

第1部は豆まきタイムです。午前10時30分の休憩時間に合わせて豆まきをする時間をとりました。食堂に集まって中木施設長から節分のお話を聞いた後、2班に分かれて作業室の犬走に並んでみんなで鬼めがけて模造豆を投げて鬼を退治しました。



節分のお菓子をいただく利用者さんたち（写真上2枚）

豆まきを終えた後食堂に戻り、節分のお菓子たまごボーロと一口カステラをいただきました。利用者さんたちは鬼を退治し気分よくお菓子をいただいた後、作業室や分室に戻って各自作業活動を行いました。

第2部はお昼の給食の時間に合わせてすし竹さんから頂いたお寿司会食タイムです。いつもの給食と同じ時間配分で、密にならないよう利用者さんたちが時間差をつけていただきました。一斉に喫食できませんでしたが、節分に合わせてお寿司をいただくことができ、利用者さんたちは大変喜んでいました。

さて、当日の鬼役は誰だったのでしょうか？未だに謎です。



美味しそうにお寿司をいただく利用者さんたち（写真上5枚）

いただいたお寿司と給食のおつゆ

お持ち帰り専門 すし竹様からお寿司寄贈



鈴木店長様からお寿司を受け取る両施設利用者代表

2月2日の節分の集いに合わせて、今年も寿司のテイクアウトで有名なすし竹様から節分の生寿司のご寄付をいただきました。当日はだての郷ロビーで贈呈式が行われ、だての郷から利用者代表渡辺祥江さんと大槻美里さん、ほどはら授産所から武田忠さんと大橋治子さんが出席し、赤橋店店長の鈴木敦さんからお寿司をいただきました。式の中で中木施設長から御礼のことは申し上げました。毎年ご寄付いただいております。この紙面を借り、すし竹様に厚く御礼を申し上げます。

ロビーに季節の風物を飾りつけ



バレンタインの飾りつけ



節分の飾りつけでは、利用者さんの塗り絵も飾られました

だての郷ロビーのパネルには、その時々や風物を表したクラフトを展示しています。2月は月初めに節分、中旬にバレンタインの飾りがつけられ、利用者さんたちの目を楽しませています。この飾りは利用者さんと職員の手作りオブジェです。来所の際ぜひご覧ください。来月もお楽しみに！

春の楽しみ



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



冬が終わり、徐々に陽射しが温かく感じられる季節になりました。今年度はコロナの影響でいろいろな行事や活動が制限され、気付かないうちにストレスを抱えてしまっている方も多いのではないのでしょうか。

ストレスを解消する為に、まず自分は何にストレスを感じているのかを把握し、リラックスできる環境で生活することが重要です。

ストレス解消には《バランスの良い食事》《質の良い睡眠》《適度な運動》を心がけると良いでしょう。生活リズムを整え、自分に合った解消法を見つける事が大事です。食事のポイントとしては旬の野菜や豚肉、卵、まるごと食べられる小魚や果物などを積極的に摂取する事が挙げられます。それにより、ストレスによって消費された栄養素を補う事が出来ます。

旬の野菜といえば、これから山菜の美味しい季節を迎えます。春の山菜には独特の苦みがありますが、この苦みが春を感じさせてくれるのです。実はこの苦みやえぐみが体にとってもよいとされています。山菜の苦みや辛味が冬の間動きが鈍くなった体に刺激を与えて、体を目覚めさせ、活動的にしてくれるといます。この苦み成分は抗酸化作用のあるポリフェノール的一种で新陳代謝も促進してくれます。また、山菜にはビタミンも豊富なものが多く、冬の間葉物野菜不足を春にビタミン補給する役割もあったようです。山菜の香りや苦みが苦手な人も調理方法によっておいしく食べる事ができます。

- 油で揚げる/天ぷらにすると苦みがやわらぎ、香り高い山菜の風味が増します。
- 茹でる/さっと茹でて水気を絞り、切ってお浸しや和え物します。お好みの調味料で味付けし、それぞれの山菜の風味を味わう事ができます。アクの強い山菜は下茹でてアクを抜いてから、煮物や和え物に使用すると良いでしょう。

山菜採りやお花見と楽しい季節になってきました。コロナ対策をしっかりしてストレスをためないよう、元気に過ごしましょう。

3 がつ

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>ひな人形</p> <p>女の子を災いから守り、美しく成長して幸せな人生を送れますように、という願いが込められています。</p> | <p>ちらし寿司</p> <p>山や海の恵みに感謝して自然の力を分けてもらい縁起のいい食材をたくさんいただきます。</p> | <p>ひし餅</p> <p>ひし餅の色には願いを込めた意味があります。 ピンク…魔除け 白……清潔・純白 緑……健やかな成長</p> | <p>ひなあられ</p> <p>厄災を代わりに引き受けてくれるひな人形を外に持ち出す時にもっていったお菓子で、ひし餅の代わりとも言われています。</p> |
| <p>白酒 (甘酒)</p> <p>胎内に悪い子が宿らないようにと、厄除け、そして厄払いの意味を込めて。白酒はアルコールが入っています！お子様は甘酒で。</p> | <p>はまぐり (お吸い物)</p> <p>「相性のよい人と結ばれますように」との良縁の願いが込められています。</p> | <p>桃</p> <p>病魔や厄災をよせつけない不老長寿の樹木で、魔除けのパワーがあります。</p> | <p>桜もち</p> <p>関東風と関西風の2種類があり、ピンクと緑が春らしく女の子のお祝いにピッタリ。</p> |

2月の
トピックス

土曜利用日に ミニミニドライブ楽しむ



車に乗り出発を待つ利用者さんたち

2月6日土曜日は月1回の土曜利用日で利用者16人の皆さんが施設を利用しました。当日は真冬の中休みのようないい天気に恵まれ、午前と午後2台の車に分乗して「ミニミニドライブ」を楽しみました。この日は保原総合運動公園に出かけ、公園内の散策をしてきました。



保原総合運動公園内を散策する利用者さんたち

1月生まれ利用者さんの誕生日を祝う！



1月誕生者岡崎雄一さん

1月27日に、1月生まれの利用者岡崎雄一さんを祝って新年最初の誕生会を行いました。

雄一さんへのインタビューコーナーなどもあり和やかに開かれ、みんなでクリームプリンと飲み物をいただき、岡崎さんをお祝いしました。おめでとうございました。



クリームプリンをいただく利用者さん

香先生を招いて初ダンス



香先生（写真左から2人目）が楽しく指導



対面移動をする利用者さんたち



音楽に合わせて踊る利用者さんたち



座りながらダンスを楽しむ利用者さん（写真右）

1月28日の午後、佐藤香先生をお招きして、今年初のダンス教室を開きました。

初めに軽い準備体操で体を動かし、続いて着席した椅子から対面に移動する動きをしたり、♪365歩のマーチや♪幸せなら手をたたこうの歌に合わせてダンスを楽しみました。この日は今年初のダンスということもあり、利用者の皆さんは始まる前から楽しみにしていて、教室が始まると表情豊かに先生に教えてもらって楽しく踊りました。

今年も毎月1回来てくださることになっており、今から翌月の教室を楽しみにしているようでした。

バレンタインデーにチョコ菓子をみんなでいただく



チョコ菓子をいただく利用者さんたち

2月12日にだての郷では一足早くバレンタインデーを行い、休憩時間にチョコ菓子をいただきました。バレンタインデーにふさわしい特別おいしいチョコをいただくことができ、みんなよろこんでいました。

だての郷 令和2年度のあゆみ



だての郷 管理者 高橋 健二

今年度は、新型コロナウイルス感染症の発生・流行により、感染拡大防止のため生活様式と行動様式が一変しました。このことにより、施設内外において人との交流や大勢での飲食を伴う活動などが全て中止にせざるを得なくなりました。

行事ができなかったことは、大変残念ではありましたが、今回のコロナ禍の中で、利用者の皆様に日々だての郷を利用させていただくこと、職員が皆様にサービスを提供することが、これまで当たり前のことと感じていたものが、そうではないということを感じさせられました。

その中でジュース購入とミニドライブは、少人数単位で人込みを避けることで定期的実施できました。また、JA ふくしまみらい様からのイチゴや桃をいただいたり、夏には社会体験の代替行事「ジェラートのつどい」、秋にはみんなで収穫したサツマイモを使っての「焼きいも大会」、クリスマスにはスイーツ、節分にはすし竹様からお寿司の提供など、外出行事自粛で四季折々観光地に行かなくても、施設の中でおいしい食べ物を堪能することもできました。そうした上で、毎日の活動と支援内容が、利用者のみなさまにとって、より充実したものでなければならないことを実感いたしております。

皆様に『きょう、たのしかった』『今日、がんばったよ』『あしたもだての郷にくるよ』といった言葉が聞かれるのはもちろん、言葉だけでなく笑顔で一日を過ごしていただくために私共スタッフ全員が利用者の方お一人お一人に寄り添った支援を安心・安全に配慮しながら精一杯取り組んでまいりますので、2021年度もみなさまよろしくお願いたします。

あぶくま福祉会だより 令和3年3月号

本年度通勤バス運行委員会開催 個別送迎について協議

2月15日、次年度の通勤バスの一部個別送迎実施に向けて委員の意見を聞くため、通勤バス運行委員会（会長池田光雄さん）を開きました。

会議では、各施設の保護者様からの意向を聞いたアンケート結果が発表され、ほどはら授産所は現状維持の方が多く、だての郷は個別送迎を希望する方が多いとの報告がありました。施設からは来年度のなるべく早い時期に一部個別送迎を開始予定であることを説明、委員の皆様にご意見を求めました。その結果、多くの委員から個別送迎の受け入れについて、前向きな方向が示されました。

本年度あぶくま福祉会 苦情解決委員会開く



開会にあたりあいさつする吉田理事長

2月18日、本年度当法人苦情解決委員会をほどはら授産所食堂休憩室で行いました。この委員会は施設運営における苦情の処理対応と事故報告を行う会議です。当日は、委員の岡崎サダさんと齋藤昭夫さんにご出席いただきました。

今年度の苦情報告はなく、施設側から4件の事故報告を行いました。利用者さん、支援員の怪我があったことによるもので、今後気をつけて支援していくことを委員の方にお伝えしました。

中堅職員として 信頼される支援員を目指して



だての郷

生活支援員 熊坂 正俊

暦の上で今年は2月3日が立春で、春の始まりです。寒さも少しずつではありますが和らぎ、春も近づいてきて少しうれしくなります。しかし、昨年1月に国内感染が確認された新型コロナウイルス感染症は、政府が発令した緊急事態宣言や、各都道府県独自の非常事態宣言によって、新規感染者数や重症者数も減少傾向にあります。まだまだ油断ができない状況です。先日、医療従事者へのワクチン接種も開始されましたが、私たちは引き続き感染症対策を続け3密にならないように気をつけていくしかないと思います。

だての郷でも感染症に注意しながら日々活動をしています。例年実施していましたが、今年もコロナのため、行事の見合わせや、規模を縮小して実施しました。毎年楽しみにしていただいている利用者さんは、行事の時期になると職員に何度も実施を確認しており、私たち職員も実施できず申し訳ない気持ちでした。来年度は、コロナが終息し、例年行っていた行事などが実施できればと思っております。

さて、表題の中堅職員として信頼される支援員を目指してですが、早いもので今年の5月で働き始めて9年目になります。最初は全くの別業種からの転職だったため、日々覚えることでいっぱいでしたが、少しずつ日々の支援にも慣れ、利用者さんともコミュニケーションを図れるようになりました。今でももっと良い支援ができたのでは……、と反省することもあります。毎日利用者みなさんと楽しく活動しています。働き始め、世間一般では中堅職員と呼ばれる勤続年数になりました。今までは、先輩や上司を頼り甘えてしまうことがありましたが、中堅職員としての自覚をもって日々の支援に取り組むたいと思っております。ただ、日々支援をしていくにあたり、まだまだ実力、勉強不足なことも感じています。そのため、今後も積極的に研修などに参加し、より利用者さんに安心、安全で楽しく過ごしていただけるか考えていければと思っております。また、利用者、保護者、職員とも積極的にコミュニケーションを図り、より信頼される職員を目指します。

最後になりますが、間もなく東日本大震災から10年が経とうとしていますが、2月13日の深夜に大きな地震がありました。今後も余震が続くようです。余震も心配ですが、まだまだ寒い日々も続きますので、みなさまも体調など崩されませんよう、ご自愛ください。

編集後記 令和2年度の年度末を迎えました。振り返ると今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、事業計画が大幅に縮小、行事が中止や変更になり、利用者さんにとって我慢の年となりました。よく頑張ったと思います。▼東日本大震災から10年を目前にして2月13日夜の震度6強(国見町)、6弱(伊達市、福島市、桑折町)の大きな揺れが襲い、10年前を思い出しその日は眠れぬ夜を過ごされた方も多かったことと思います。翌日、利用者・保護者の皆様の安否確認をしていて、幸い皆様にはお怪我がなく安心したところです。今回の地震はあの震災の余震で、ニュースではあと10年余震が続くとの専門家の見解があるそうです。引き続き気をつけていきたいと思っております。▼節分の集いに際し、すし竹様からお寿司いただきました。毎年利用者さんたちは楽しみにしており、今年も美味しくいただきました。改めてすし竹様に御礼申し上げます。▼現在、新年度に向け事業計画案と予算案の編成が大詰めに来ています。来年度は良い年にしたいという思いを込め作業を進めています。今月開く理事会、評議員会で議決を受け、来月号で皆様に概要をお伝えしたいと思います。▼結びに、令和2年度だての郷通信ひびきを1年間ご愛読いただきありがとうございました。新年度もよろしくお願いいたします。

(M)