

6月の主な行事

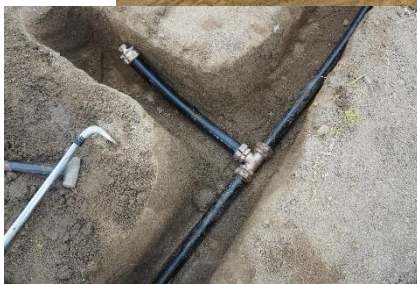
- 6月 8日(水) 工賃支給日
17日(金) 保護者会玉ねぎ収穫作業
<雨天順延6月24日(金)>

6月誕生月のみなさん おめでとうございます

斎藤朝之さん 八島加奈子さん 菅野万理子さん
武田 忠さん 古山みき子さん 佐々木仁志さん
升田裕丈さん

誕生日おめでとうございます。誕生会は、7月生まれの皆さんといっしょに7月1日に行います。お楽しみに

只今大型ハウス整備中！



重機を使って工事する作業員（上の写真）地面には配管を張り巡らせます（写真左）



ポンプ設置の土台を作る作業員

令和3年度あぶくま福祉会「社会福祉充実計画」の中で、ほとほら授産所で使用する大型ハウス建設を行いました。令和3年度中に建物はできましたが、今年度は設備関係工事を行うことになっており、現在ハウス内部の整備と散水のための井戸水取水設備の工事を行っています。井戸水取水ポンプの設置や配管は専門業者に依頼し、地中への給水配管埋設工事とハウスの外側にポンプ小屋を建てることになっています。



ハウス全面に防草シートを敷き詰めました

ハウス内の地面への防草シートの敷き方は農耕園芸班で行いました。現在、そのシートの上に自治体注文分の花苗を置いて育てているところです。6月末までに業者の井戸水給水装置が完成する予定です。そして花苗を配り終わると、大型ハウスが本格稼働となり、次のシーズン、秋の販売に向けて苗育てが始まります。

夏のほどはら花市 中止のお知らせ

巻頭記事にもあるように、現在大型ハウスの整備をしているところです。その合間に、行政からの花いっぱい環境整備用の花苗の注文分の育て方を中心に行っており、一般販売用の花苗が少なく、今年の「夏のほどはら花市」は中止とさせていただきます。

毎年お買い求めいただいている皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。秋のほどはら花市にご来場ください。

今年度最初の誕生会開く！ 4月5月生まれのみなさんを祝う



4月5月生まれの利用者さんたち



誕生者へ押し花コースターをプレゼント

新年度がスタートし、今年度初めての利用者誕生会を5月6日、帰りの会の前の時間を利用して行いました。今回お祝いする方々は、4月と5月生まれの利用者6名のみなさんです。

はじめに、開会のことばをこの日当番の佐藤修二さんがつとめ、みんなで♪ハッピーバースデーを歌って誕生者を祝福しました。続いて中木所長から今回該当する利用者さ



齋藤サト子さん



池田亜希子さん



八巻裕幸さん



鈴木良子さん

んへお祝いのことばがありました。そして誕生者の皆さんに押し花のコースターを記念品としてプレゼントしました。誕生月の利用者さんからは、誕生日を迎えてこれからの抱負が述べられ、みなさんから「お仕事頑張ります」と、力強いことばがありました。そして、武田忠さんの乾杯の発声で、みんなでおいしくケーキと飲み物をいただきました。



三浦美津さん



武田利用者が乾杯の発声



高橋康太さん

食育コラム

このコーナーは、給食委託業者の(株)メフォス福島支店佐藤係長さんの食育コラムです。今年度もコラムをお願いしました。食と健康は密接につながっています。このコラムを読んで、健康づくりに役立ててください。



梅雨の時期の健康対策



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



今年も梅雨の季節がやってきますね。東北南部の梅雨入りは6月中旬頃の予報となっているようです。梅雨シーズンに突入するとなんだか体の不調を感じることはありませんか？

原因その1、気圧や気温の急激な天候変化

低気圧の日が長く続いたり、気温の急激な変化や高い湿度、日照不足などの複数の天候ストレスで、心臓よりも自律神経の働きが乱れる。

原因その2、衣服や空調設定の変化

薄着になる時期になり、時にクーラーも入り始め、いつの間にか身体が冷えて血流が悪くなり、自律神経の乱れを悪化させてしまう。

原因その3、食生活の夏向きへの変化

梅雨時期は、さっぱりした冷たい食事をとりがち。それが胃腸の血管を収縮し、自律神経の乱れにつながる。

こういった不調をそのままずるずる引きずると「夏バテ」に移行してしまうので早めの対策が肝心です。

対策として ●血のめぐりがよくなるストレッチ

●1食1品は温かい料理を摂る

●体が温まる入浴

●質の高い睡眠で副交感神経を優位に！

・・・等があります。

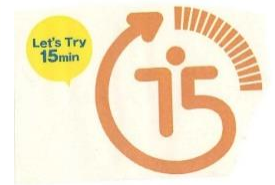
梅雨を元気に乗り切って夏を迎えましょう♪



食中毒注意！！

湿度が上昇するこの季節。細菌類の繁殖時期でもあり、いろいろな菌が発生して食べ物がいたみ、食中毒に注意が必要です。調理の際は、正しい手洗いを行い、冷蔵庫を過信せず、肉や魚はしっかり加熱、調理器具を清潔に保つよう心掛けましょう。

チャレンジデーに参加!



20.9%

◎27.7%



広場でラジオ体操をする利用者さんたち
(写真上下)



笹川財団が全国規模で毎年5月最終水曜日に行っている「チャレンジデー2022」に伊達市で参加するのを受け、当施設でも午前の休憩時間に施設前広場でラジオ体操を行い、チャレンジデーに参加しました。青空の下、みんなで大きく息を吸ってさわやかな汗をかきました。この事業は当日15分以上の運動を行った市民の参加率で勝敗が決まります。今年は岡山県赤磐市と対戦、結果は上のイラストのとおりです。勝敗はともかく、利用者さんの体を動かすきっかけづくりに役立ちました。

健康コラム

血圧のお話し

だての郷嘱託看護師
野村 富子

「血圧」とは、心臓から血液が送られた際に、血管の壁を押し広げている圧力のことをいいます。一般的に血圧は上が130~139 mm Hg 未満、下は80~89 mm Hg までが、正常範囲と言われています。また数値は、食事、運動、気温の変化、季節などで変化します。

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化症・心筋梗塞・脳卒中等が起りやすい状態になります。血圧を正常範囲に保つには、塩分を控える、野菜や果物を多くとる、脂質を抑える、アルコールを控える。禁煙、適度な運動をするなど、ご自分の生活を一度振り返ってみましょう。心配な際にはかかりつけ医と相談するのもいいですね。

編集後記 / 新年度が始まったと思ったらもう2か月が過ぎました。新年度事業で一番大きな案件として施設空調の老朽化による空調設備工事です。先日入札が済んだところで。昨年の夏、エアコンが効きにくく手工芸班には大変なおもいをさせていただきましたが、今年中になんとか解消できる見通しが立ち、ほっとしています。工事完了まで時間がかかります。もうしばらく辛抱してください。▼さて、6月に入り、アヤメの紫が雨水に濡れ鮮やかになり、露地のあじさいも間もなく開花となります。うっとり梅雨を迎えますが、6月の花を見ながら、大雨が来ないことを祈るばかりです▼今月は20日から7月初めまで、新設となった県立だて支援学校高等部から2年と3年の実習生がほどはら授産所にて体験活動をするようになっていきます。温かく迎えたいと思います。温かく迎えてということでもう一つ、1年近くお休みしていた利用者さんが無事退院し、利用再開となりました。大変うれしく思っています。久しぶりですので無理せずご利用いただければと思います。こちらも皆さんよろしくお祈りします。▼引き続きコロナ感染に注意をお願いします。(M)