

だての郷通信



あぶくま福祉会

ひびき

令和4年 6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

6月の主な行事

6月 6日（月）～9日（木）

ミニドライブ週間

15日（水）報奨金支給

16日（木）ジュース購入日・ダンス教室

23日（木）誕生会

28日（火）～30日（木）外食体験

6月生まれの皆さん

お誕生月おめでとうございます

菊地晴美さん

おめでとうございます！6月23日に誕生会を行います。お楽しみに。

春の景色を見ながら

ウォーキング楽しむ！！



保原総合公園の遊歩道を散策する中距離グループの皆さん

令和4年度最初の大きなイベント「春の歩こう会」を、4月26日と28日の2日間に分けて行いました。

両日とも薄曇りでちょうど良い天気と気温の中、26日の午前中は長距離コースと中距離コースの2コースを、28日の午前に短距離コースを設定し、利用者さんの体力に合わせて参加いただきました。長距離コースは、だての郷をスタート・ゴールに、途中、



緑がまぶしい街路樹の下を歩く長距離コースの皆さん

消防本部や市役所、陣屋通りなどで小休止を取り、神明神社では飲み物とお菓子で休憩しながら、街中を約5キロ歩きました。中距離コースは26日午前、短距離コースは28日の午前にそれぞれ大泉の保原総合公園まで車で移動し、公園内の遊歩道を散策しました。遊園地とスポーツ施設周辺の樹木や草花をながめ、パークゴルフ場ではプレーを楽しむ人たちを見ながら、途中休憩所の自販機コーナーで飲み物とお菓子をいただき、ゆっくり歩いて来ました。



公園内の運動器具を体験する利用者さん（写真左）



ジュースを飲んで小休止



ゆっくり公園内を散歩する28日の短距離グループの皆さん



伊達市役所前で小休止する長距離グループの皆さん



出発前に記念写真に納まる中距離グループの皆さん

みんなでサツマイモ苗植え体験！



丁寧に苗植えをする利用者さんたち

今年度も利用者の皆さんの自然体験活動の一環で、農作業に親しみ収穫の喜びを味わうことをねらいに、サツマイモ植栽を5月18日に法人の実習農場の畑で行いました。

当日はいい天気にも恵まれ、午後の活動の中で利用者さんが畑に出向き、職員の指示を受けながら、サツマイモの苗を畑に植えました。みんなで手分けして植え方をしました。苗を横に寝せながら丁寧に土をかぶせ、お隣の方の手伝いをしたり、土の感触を味わいながら楽しく作業をしました。これから随時畑の管理を行い、秋の収穫までサツマイモの成長を見守ることにしています。

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
 - 体が温まる入浴
 - 1食1品は温かい料理を摂る
 - 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2022に 参加しました！！



20.9%

◎27.7%



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、当施設でも佐藤香先生のダンス教室をこの日に合わせて行い、チャレンジデーに参加しました。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。

香先生の指導で、音楽に合わせて腕の運動をする利用者さんたち

5月生まれの皆さんの 誕生日を祝う！



誕生日を迎えた本間正志さん、井田裕矢さん、八巻研二さん、鈴木芳彦さん（左から）

5月25日に、5月生まれの利用者八巻研二さん、鈴木芳彦さん、井田裕矢さん、本間正志さんの誕生会を行いました。みんなで♪ハッピーバースデーを歌い、四人を祝ってフルーツゼリー（写真右上）をいただきました。誕生者のみなさん、おめでとうございます。



夏のほどはら花市中止のお知らせ

今年は、大型ハウス整備のため、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い、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。

ほどはら授産所

編集後記 / 今号は4月の行事で広報していなかった「春の歩こう会」をメイン記事にしました。今回の歩こう会の日取りは、当初から26日と28日の設定、結果として絶妙な日取りとなりました。というのも間の27日はぐずついた天気でした。連日の設定であれば絶対翌日延期となったことと思います。両日とも好天に恵まれ、楽しい歩こう会となりました▼さて、6月に入り、アヤメの紫が雨水に濡れ鮮やかで、露地のあじさいも間もなく開花となります。うっとりしい梅雨を迎えますが、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15日に保原町赤十字奉仕団の皆さんがボランティア来所や20日からだて支援学校実習生の利用、そして久しぶりの外食体験といろいろ予定があります。いつもと違う月になりますが、利用者の皆さん保護者の皆さん、よろしくお願いいたします。

(M)