



だての郷通信

ひびき

令和4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 5日(月)～8日(木) ミニドライブ週間
- 10日(土) 土曜利用日
- 15日(木) 報奨金支給
- 16日(金) ジュース購入日
- 20日(火) 誕生会
- 23日(金) クリスマス会
- 28日(水) 利用者忘年会・仕事納め式
- 29日(木)～1月3日(火) 年末年始休業

12月生まれの皆さん

お誕生月おめでとうございます

浅野 恵美さん

誕生月おめでとうございます！

12月20日に誕生会を行います。お楽しみに。

まちなかの秋を楽しむ！

秋の歩こう会



桑折町体育館周辺を歩く中距離班の皆さん



保原の街中を歩く長距離班

11月2日水曜日と4日金曜日、2日間にわたって、秋の歩こう会を行いました。新型コロナ禍になって例年行っていた行事が中止している中であって、昨年に引き続き実施することができました。

11月2日の午前中は、長距離班が保原町内約6Kmに、中距離班の男性利用者さんは桑折町体育館周辺の歩行に出かけました。またその日の午後は、短距離班の男性利用者さんが国見町観月台公園内の散策をしました。2日目の11月4日の午前中には、中距離班の女性利用者さんが桑折町ふれあい公園へ、午後は短距離班の女性利用者さんが国見町観月台公園周辺の散策にそれぞれ出かけました。

両日の利用者さんの様子を、だての郷 佐藤麻美支援員がレポートしてくれました。



歩行の途中で小休止



桑折ふれあい公園を歩く利用者さん



こちらも途中で小休止



消防西分署前で集合写真に納まる利用者さんたち



紅葉見ごろなもみじの下でハイポーズ



町に向かって歩く長距離班の皆さん



公園の施設で小休止

みんなで楽しく歩いて来ました

だての郷 支援員 佐藤 麻美

11月2日(水)と4日(金)に、秋の歩こう会を実施しました。

「保原町内約6kmコース」を誰一人リタイヤすることなく完歩された長距離班の皆さん、素晴らしい気力と体力です。さすがですね。保原総合運動公園まで車で移動し、普段の歩行では利用していない場所を歩いた方々も、交通ルールを守りながら安全に参加することが出来ました。たくさん体を動かした後の飲み物やお菓子、だての郷に帰ってきて食べた給食は、一段と美味しく感じたのではないのでしょうか。

「桑折町ふれあい公園コース」には、中距離班が参加されました。予定していた公園周辺だけでは歩き足りず、急遽コースを延長し歩こう会を満喫された中距離班男子の皆さん。この日はお天気にも恵まれ汗ばむ陽気となり、絶好の歩こう会日和でしたね。消防署前で撮影した集合写真がとても素敵でした。

思っていたより冷たい風が吹いていた歩こう会2日目。寒さとの戦いとなってしまった中距離班女子の皆さんも、「がんばろう！」と声をかけ合いながら懸命に公園周辺を歩くことができ立派でした。イコーゼ！館内で飲んだ温かい飲み物が冷えた体に沁みわたりましたね。時間があつたので政宗広場に移動すると、おしるこを購入し嬉しそうに暖をとる方もいました。

紅葉が美しい「国見町観月台公園コース」に参加された散策班は、真っ赤に染まった綺麗なもみじの木の下で写真撮影をしたり、遊具を楽しんだり、季節の移り変わりを感じながら和やかに歩きました。観月台文化センター内にあるラウンジでは、購入した飲み物をゆったり味わい、お待ちかねのもぐもぐタイム！ほっと笑顔があふれる時間となりました。

コロナ禍の終息が見えず様々な活動の実施が難しい所ではありますが、出来ることを日々模索し利用者の皆さんが楽しめる行事を開催していきますので、毎日元気に出勤していただくと嬉しい限りです。

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。今回は、食育の観点から年末年始の過ごし方について、お話しいただきました。



年末年始の過ごし方



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

師走から年始にかけて忘年会、クリスマス、お正月、新年会などイベントも多くて、生活が乱れがちになりますよね。普段は気を付けていても運動不足になり、気が付いたら体重が増加していた、なんだかお腹の調子が悪いなあと感じる方が多い時期です。

年末年始を健康的に過ごすためのポイントをいくつか紹介します。

🍊 体重計にのる

毎日測定することで、体重が増え始めたことに早めに気付くことができます。

🍊 食事の量とバランス、時間

食事の基本 ごはん+おかず+野菜料理

夜が宴会の日は昼を軽めに食べたり、翌日控えめに食べるなど2~3日で調整しましょう。

お正月はだらだら食いをしないよう、時間を決めて食べましょう。

🍊 栄養ドリンクに注意

疲労回復のために栄養ドリンクを飲むことはありませんか？

栄養ドリンクには、ステックシュガー約7本分の砂糖が含まれています、飲みすぎないようにしましょう。

🍊 こまめに動いて消費量アップを！

食べ過ぎた分は、ウォーキングをしたり、こまめに体を動かしましょう。

今年の冬も寒くなるとの予報がでています。旬の食材を食べて栄養を摂り、しっかり寝て、身体を動かし、体調を崩さないよう暖かくしてお過ごし下さい。

そして皆さん、良いお年をお迎えください。来年もよろしくお願いいたします。



あんぽ柿を食べて
免疫力アップを



ビタミン豊富な冬ほうれん
草を食べよう

夏のほうれん草より冬のほうれん草のほうがビタミンCが3倍も多く含まれています！



11月生まれの皆さんの誕生日会！



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30日、11月生まれの利用者さんを祝う誕生日会を行いました。11月は、山口美保さん、佐藤実さん、原啓さんが誕生月でした。職員が歌う♪ハッピーバースデーに合わせて手拍子取り、みんなでコーヒーゼリーをいただいて3人のお祝いをしました。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。



お祝いのコーヒーゼリーをいただく利用者さんたち

大内果樹園様から 梨いただく



梨をいただく利用者さん

10月下旬と11月下旬の2回にわたって、福島市笹木野の大内果樹園様から、梨のご寄付がありました。お昼の給食のデザートとして利用者さんにお出ししました。本紙面を借り、ご寄付に感謝申し上げます。ありがとうございました。

編集後記 秋の歩こう会は、いい天気恵まれ、深まりゆく秋を満喫してることができてよかったです▼メフォスの佐藤さんから玉稿をいただきました。年末年始の健康的な過ごし方がテーマです。とても大事なことが記されていますのでどうぞご覧ください▼新型コロナウイルス感染症陽性者が先月急増。施設も2週間の休業となり、陽性利用者の療養と感染拡大防止期間とさせていただきます。この間ご心配をおかけしましたこと、お詫び申し上げます。次は起らないよう引き続き感染拡大予防対策を続けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします▼今年も残り1か月を切ってしまいました。今年を振り返ると、久しぶりに外出体験が行えたこと、個別送迎ルートが少し拡大したこと、コロナ感染による施設休業となったこと、懸案の空調工事の完了等、いろいろありました。皆様のご理解・ご協力ありがとうございました▼「来年こそはもっといい年に・・・」といっても第8波が来ていてウィズコロナの生活はまだまだ続きそうです。感染の脅威は収まりませんので、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。来年もどうぞよろしくお願いいたします。(M)