

## 12月の主な行事

- 12月8日(木) 工賃支給日
- 10日(土) 土曜利用日
- 23日(金) クリスマス会・誕生会
- 28日(水) 仕事納めの式
- 29日(木) ~ 1月3日(火) 年末年始休業

## 12月誕生月のみなさん おめでとうございます

永井勇基さん                      本田真由美さん  
氏家絃希さん

誕生日おめでとうございます。誕生会は12月23日にクリスマス会にあわせて行います。お楽しみに。

# みんなで芋煮と歌声喫茶楽しむ



アコーディオンに合わせて歌を歌う利用者さんと指導して下さった千本松さん(写真右)



千本松四郎さん

11月4日金曜日、外出行事代替行事「芋煮会とアコーディオンうたごえ喫茶」を開きました。給食の時間に、職員が調理したお赤飯のおにぎりと芋煮汁をいただき、食後にアコーディオンの生演奏に合わせて、みんなで歌う催しです。アコーディオン歌声喫茶と題し、保原町在住の千本松四郎さんをお招きし、演奏と歌の伴奏をしていただきました。千本松さんはこれまでも老人施設や児童施設でボランティア演奏をされていた方で、中瀬公園で演奏されている様子をだての郷の歩行訓練中に拝見し、今回の出演となりました。

当日の様子を鈴木信行主任がレポートしてくれましたので、ご覧ください。



芋煮汁と赤飯おにぎりをいただく利用者さんたち



千本松さんの指導でアコーディオン演奏体験する利用者さん（写真右）ちょっと重かったそうです



歌本を見ながら口づさむ利用者さんたち

## うたごえ喫茶で楽しい時間を過ごしました

ほどはら授産所 主任 鈴木 信 行

11月4日（金）の秋の遠足がコロナウィルス感染症の影響で中止となったため、同日施設内で「秋の芋煮会とアコーディオンのうたごえ喫茶」に代替えて昼食前後の時間に行われました。お昼は手作りのすいとんが入った秋の野菜たっぷりの芋煮と赤飯のおむすびのメニューで、利用者さんは「おいしい、おいしい」と笑顔で食べ、おかわりの声もあちらこちらで聞こえていました。

美味しい昼食の後は町内の老人施設や学校、公民館でボランティア活動している千本松さんによるアコーディオン演奏です。事前に利用者さんからリクエストがあった「大きな古時計」「真っ赤な太陽」「高校三年生」「憧れのハワイ航路」「津軽海峡冬景色」等、全10曲の演奏がありました。始まって2、3曲経つと徐々に調子が上がり、後半には皆さんののりで楽しんでいました。特に津軽海峡冬景色の「つがるかいきょうーふゆげーしーき」の歌詞は大盛り上がりで皆さん熱唱していました。途中、千本松さんの用意した3曲の曲名当てクイズも行われ、武田さん、友美さん、静香さんは曲の演奏に間髪入れずに曲名を正解し千本松さんを驚かせました。また、アコーディオンの体験演奏では、升田さんが体を左右に揺らしながら演奏して会場を沸かせました。

最後はあぶくま福祉会の歌で会を締めくくりました。みなさん楽しいひと時を過ごせた様子でした。



このコーナーは、給食委託業者の㈱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ぁ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。来年もよろしくお祈りします。



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！



## 保護者会 玉ねぎ苗植え行う



玉ねぎ苗植えをする会員の皆さん

11月5日、利用者さんの土曜利用日に合わせて、ほどはら授産所保護者会の皆さんにお集まりいただき、玉ねぎ苗の定植作業を実習畑で行いました。

当日は約2,500本の玉ねぎ苗を丁寧に、マルチの穴に土を掘って植えました。これから約半年苗を育て、来年6月収穫ができるようみんなで祈りながら、約1時間作業していただきました。薄曇りで気温もちょうどよく作業日和となりました。作業された皆さん、ありがとうございました。お疲れ様でした。

## 倉庫建築工事完了

### 引き渡し受ける



宮口専務取締役から報告書を受領する吉田理事長

11月10日、ほどはら授産所で行っていた、主に農耕園芸班で使用する倉庫の新築工事が終了し、工事引き渡し式が行われました。

施行業者の株式会社酒井東栄コーポレーション 専務取締役 宮口正喜氏から、当法人吉田理事長に工事関係書類と倉庫の力ギが手渡されました。

この倉庫の完成により、農耕園芸班の物品やフォークリフトなどが収納されます。この日をもって大型ハウス整備関連の事業が完了、農耕園芸班本格稼働となりました。

## 送迎車運行ルート一部拡大！ バスはワンマンに

11月1日から利用者さんの送迎ルートを一部拡大しました。また、マイクロバスについては、ほどはら授産所利用者だけの乗車となったため、ワンマンバスになりました。該当する保護者の皆様のご理解よろしくをお願いします。

冬期間、降雪時送迎車の到着時刻が遅れる場合がありますのでご了承ください。

**編集後記** 大型ハウス関連工事倉庫が完成し、農耕園芸班本格稼働となりました。今後の販路拡大につなげられるようにしたいと思います▼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1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えます。どうぞよろしくをお願いします▼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、大型ハウス完成、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をお願いします。(M)