

11月の主な行事

11月8日(水) 10月分工賃支給日
18日(土) 土曜利用日

11月13日(月)～18日(土) 秋のほとほら花市ウィーク

だての郷と合同で避難訓練！



両施設職員が水消火器を使って初期消火訓練をしました



施設から避難し、中木所長の講評を聞く利用者さん

10月11日午後、ほとほら授産所とだての郷の利用者、職員が参加し、合同避難訓練を行いました。当日は、だての郷厨房から出火した想定で、だての郷職員による119番通報訓練、両施設から利用者と職員が外の安全な場所へ避難する訓練を行いました。ほとほら授産所では施設への延焼の恐れがあるため、全員玄関前に避難し、中木所長から落ち着いて避難ができて良かったと講評がありました。この避難訓練に伊達地方消防組合職員が立ち会い、訓練の様子をみていただきました。

避難訓練終了後、両施設利用者さんたちがマイクロバス車庫前に集合し、消防組合職員の火災予防ミニ講話があり、初期消火に役立つ消火器の使い方をお話しいただき、薬剤が出る15秒間で火の勢いがおさまらない時は119番消防通報することと、火事を起こさないよう火の取扱いに注意することが大事だということを教えていただきました。実技では両施設から職員の代表が



消防車両をバックに記念撮影「ハイポーズ！」

水消火器を使った初期消火訓練を行いました。

最後に消防組合職員の方から訓練全体の講評をいただき、利用者代表と中木ほどはら授産所所長から御礼の言葉があり、無事両施設合同避難訓練を終了しました。

10月生まれ誕生会開く



10月生まれのお二人 菅野カツヨさん㊟と大橋治子さん

10月6日に、10月生まれ利用者さんの誕生会を開きました。今回は、菅野カツヨさんと大橋治子さんが主賓です。午後の仕事を終えた後、食堂休憩室にあつまり、初めにみんなで♪ハッピーバースデーを歌って誕生者を祝いました。続いて中木所長から生まれた年やその月の出来事などを交えて誕生者を紹介し、「誕生日は産んでくれたご両親に感謝する日です。一年に一度、自分の生まれた日を記念する大事な日です。おめでとうございます」とお祝いの言葉がありました。誕生者からは、これからの抱負が述べられ、本田真由美さんが乾杯の発声を行い、みんなでケーキと飲み物をいただき、二人を祝いました。

後期実習生迎える



ダンボールの箱貼りを二人組で作業する本間さん㊟

10月16日から27日まで、福島県立だて支援学校3年本間陽空（ひだか）さんが今年度後期産業現場等実習生として、ほどはら授産所を利用しました。

この10日間で当所のすべての作業班を体験しました。今回で3期目の実習となり、利用者さんたちも温かく迎え、打ち解けた様子で施設を利用していました。実習期間中、学級担任、進路担当の先生方はじめ、ご両親が実習の様子を見に来て励ましていただき、不安なく実習をすることができました。

10月31日には反省会が行われ、今回の実習で学んだこと、感想を実習生が発表し、学校、家庭からも感想や成果、実習期間中の家庭での生活等をお話しいただきました。授産所からは実習の評価と今後の課題などをお話しし、2週間の実習を振り返りました。

食育コラム

今年度第3回目の食育コラムです。

これから空気が乾燥しインフルエンザや新型コロナ感染の再流行が心配されます。食育の観点からそれらに罹らないようにするにはどうしたら良いか、メフォス福島佐藤係長さんに教えていただきました。



免疫力を高めて この冬を乗り切ろう！



株式会社メフォス福島第一事業部
福島事業所第2課係長 佐藤 久美

今年の夏はいつにも増しての猛暑となり、体調管理が大変でしたね。ようやく暑さも落ち着き過ごしやすい季節となりました。残暑が続いたおかげでしょうか、例年より秋が短いような感じがします。冬も近づいています。風邪や感染症に備えましょう。

風邪や感染症のウィルスを防ぐためには、カラダを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事でカラダを整え、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう。

《カラダを温める食材》

しょうが・にんにく・ゴボウ・かぼちゃ・にんじん・だいこん・れんこん
りんご・ぶどう納豆・みそ・チーズ・ヨーグルト

《食材が偏らないようにしましょう》



たんぱく質



糖質



ビタミン



ミネラル



脂質

これらを上手に組み
合わせて食べましょう

カラダを温める食材や、たんぱく質・糖質・ビタミン・ミネラル・脂質を含む食材をバランス良く料理に取り入れて美味しく頂く事で免疫力アップを目指しましょう！

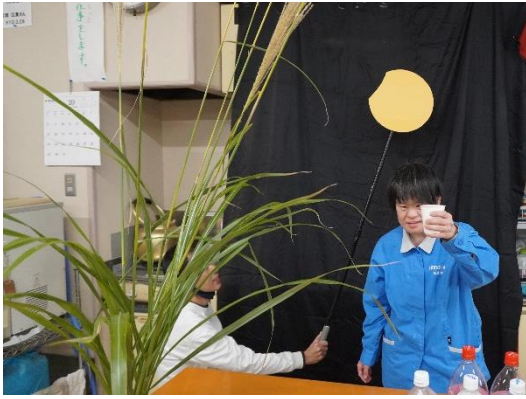
十分な睡眠と運動も大切ですので日頃から意識して下さいね。

また、感染症予防には、手洗いが重要ですので正しい手洗いを実践しましょう！

流水でよく手をぬらす→石けんをつけ、手のひらをよくこする→親指とてのひらをねじり洗う→手首も忘れずに洗う→しっかり水で洗い流す→清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす（2度洗いでさらに効果が期待できます。）

バランスのとれた食事と手洗いの実践で、感染症リスクは大幅に下がります。みなさん、冬の寒さや感染症に負けない丈夫な体を作りましょう。次回2月号でまた会いましょう。

十三夜のお月見会楽しむ！



十三夜の月をバックに高橋さんが乾杯の発声



十三夜は豆名月 ずんだ団子をみんなでいただきました

秋の花市ウィークは 11月13日から 18日まで開催します

11月13日から18日までの6日間、ほどはら授産所大型ハウス前で「秋のほどはら花市ウィーク」を開きます。(販売時間は午前中となります)

当日は、つりがねそうの販売を予定しています。どうぞ皆様、お友達お誘いあわせてご来場ください、

今夏の猛暑は、冬を越す花苗にとっては、大きな負担となってしまいました。追加で育てた苗の生育遅れもあり、一般販売できる苗が少ない中での開催となります。その中で利用者さんが一生懸命育てた花苗です。どうぞお買い求めください。

編集後記 /消防署の職員が見ているところで避難訓練を行い、利用者さんたちはちょっと緊張気味でしたが、煙を吸わないよう鼻を押さえて玄関前に避難することができたので、良かったと思います。訓練後の講話で消防の方のお話を聞き、改めて防火意識を高めていただきました。ご家庭でもよろしく願いいたします▼メフォス佐藤さんには冬場の免疫力アップについて玉稿を寄せていただきました。ありがとうございました。次回またよろしく願います▼10月27日には十三夜のお月見会を開きました。9月の中秋の名月と今回、両方のお月見会を行ったので、利用者の皆さんにツキがありますよう念じています (M)