だての郷通信
ひびき
令和5年11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

１１月の主な行事

１１月　２日（木）秋の歩こう会②
　　６日（月）～９日（木）ミニドライブ週間
　１１日（土）土曜利用日
　１４日（火）ダンス教室
　１５日（水）だての郷レク大会　報奨金支給日
　１６日（木）ジュース購入日
　２２日（水）１１月生まれ誕生会

１１月生まれの皆さん お誕生月おめでとうございます

山口美保さん　佐藤　実さん　原　啓さん
おめでとうございます！１１月２２日に誕生会を行います。お楽しみに。

リンゴ狩り お弁当購入楽しむ

森のガーデンで
おやつタイム

グループ活動
10月6日~20日

リンゴ狩り体験をする利用者さん（上３枚）

道の駅ふくしま玄関で記念写真

１０月６日、１０日から１３日、１７日から２０日の９日間にかけて「グループ活動」を行いました。依然としてコロナの流行傾向にあることと気兼ねなく活動できるよう、少人数編成のグループを作って、昨年好評だった果物狩りと、お昼の弁当購入を体験しました。

期間中、今年は１３号線沿いにある「まるせい果樹園」にお世話になり、店員さんにアドバイスをいただきながら、りんご狩りを体験しました。その後は併設の「まるせい果樹園 農家カフェ 森のガーデン」で、梨や桃、ぶどうのパフェやフルーツコッペサンドなど好きなものを各自で注文し、美味しくいただきました。お楽しみの買い物は、「道の駅ふくしま」に移動し、各自好きなお弁当などを購入。だての郷に帰って、みんなでいただきました。

みなさん、行く前からとても楽しみにしており、いつ行くか待ち遠しいようでした。参加されたみなさんから、帰ってきて「とても楽しかったよ」、「おっきなりんご取ったよ」、「パフェも美味しかったぁ」など嬉しそうに話していました。

おやつタイムをする利用者さん

森のガーデンでおやつの後の小休止（上２枚）

リンゴ狩り体験をする利用者さん（上３枚）

道の駅ふくしまでお買い物体験をしました

帰ってきてお弁当を食べました

ほどはら授産所と合同で避難訓練！

消防車両をバックに記念写真

施設職員が水消火器を使って初期消火訓練をしました。

１０月１１日午後、だての郷とほどはら授産所の利用者、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。

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を聞きました。実技では両施設から職員の代表が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があり、施設から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、無事両施設合同訓練を終了しました。

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。

もうすぐ冬

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充分に摂取し、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》

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！
充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いする→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。

10月生まれの皆さんの誕生日を祝う！

１０月誕生者の皆さん、鈴木康展さん㊧、井上美和さん

二人を祝う利用者さん

１０月生まれ利用者さんの誕生会を１０月２５日に行いました。

今回は、井上美和さん、鈴木康展さんの２人が主賓です。みんなでハッピーバースデーを歌ったあと、誕生者を祝って、アップルパイ又はチーズケーキをいただきました。

みなさんおめでとうございました。

保護者会だより

保護者会役員、新施設長と懇談

役員の皆さんにあいさつする熊坂施設長（右から二人目）

９月１３日、相談支援事業所よつば事務室で、施設と保護者会のコミュニケーションを深めるための役員会を開きました。

熊坂新施設長から今回の人事異動の経緯、施設長としての理念と目標等をお話しいただきました。その後、質疑応答が行われ、和気あいあいとした雰囲気で有意義な意見交換の時間を持つことができました。また機会があれば行いたいと思います。

（だての郷保護者会会長　谷津絹子）

ほどはら秋の花市ウィーク

11月13日（月）～18日（土）の午前中販売しております。ご来場お待ちしています　ほどはら授産所

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、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広場南口門扉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お願いいたします▼メフォス佐藤さんには冬場の免疫力ＵＰ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。次回またよろしくお願いします▼あぶくま祭代替行事の一つとしてミニ外出行事「グループ活動」を行いました。少人数で楽しく行って来ることができました。これで親さんもいっしょだともっといいんですがコロナ禍で自粛です。もう少し待ってください▼だての郷保護者会の役員会、新施設長を交えて話し合いの場が持たれました。これからもよろしくお願いします▼季節は冬に向かっています。お体ご自愛のうえお過ごしください。ではまた。（M）