

# ほどはら冬の花便り

令和5年12月号

ほどはら授産所のパンジー・ビオラは、今夏の猛暑により大変生育が遅れました。

花市ウィーク（秋）の期間を遅くしてみました、それでも生育が間に合わず12月に入り、ようやく販売できるようになりましたのでお知らせいたします。

各色取り揃えておりますので、ぜひ、お求めいただければ幸いです。

1ポット77円（税込）です。

お近くの方にもお声かけいただき、お誘いあわせてお買い求めください。



真冬のお花は心を温めてくれます。  
ぜひお買い求めください



只今つりがねそうも  
販売中

色は、ピンク、白、紫の3色。来春開花

1ポット 77円（税込み）



## ほどはら授産所 授産品 トイレットペーパー 販売中

シングル・150mの芯なしトイレットペーパー



価格1ケ96円（消費税込105.60円）

交換回数を決めず。  
ぜひお試しください。

厚紙の芯の代わりに空洞があり、ほとんどのペーパーホルダーに設置可能です。

1箱60個入りです。120個（2箱）以上お買い上げの場合、1個当たり91円（消費税込100.10円）で頒布いたします。ご自宅・事業所まで配達もいたします。ご注文は、電話、FAX、または郵便でどうぞ。1週間以内にお届けいたします。

ご注文、お求めは、



社会福祉法人あぶくま福祉会



ほどはら

就労継続支援B型事業所 ほどはら授産所 へ

（伊達市保原町字中瀬町100番地 TEL/FAX 024-575-4355）

## 今回の健康診断の結果を振り返って

ほどはら授産所利用者健診担当

生活支援員 管野富江

先日は定期健康診断を受診していただき、ありがとうございます。

今年度は10月初めということもあり、気候にも恵まれ、いつも以上にスムーズに受診することが出来ました。今までは採血に時間がかかり、健康診断が苦手という方もいましたが、今回の健診で自信がついたことと思われまます。

各個人の健康診断の結果は本人様を介して、御家庭にお知らせさせていただきます。

結果が届いたら、まず昨年度の結果と見比べていただきたいと思ひます。昨年度標準の数値内にあった項目が今年も同じくらいの数値で変化のない方は素晴らしいと思ひます。皆さん年齢を重ねたことで、代謝が悪くなり太る傾向にあり、いろいろな項目の数値が上がります。特に女性の場合はホルモンの変化により出やすくなります。そのため、肥満が引き金になり他の病気も出やすくなります。気をつけていきたいですね。数値がアップした項目は要注意です。

### <体の老廃物を体外に出すため>

- 水分を十分にとる。(時間を決め定期的に水を摂取する。)
- ぬるめのお風呂に浸かり汗をかく。

### <血糖値を上がりにくくするため>

- 食事を摂る際、野菜を先に食べるようにする。
- ヨーグルトや酢の入った調味料を使用する。
- おやつにバナナを食べる。
- 具だくさんの味噌汁を食べる。(塩分を抑える働きもある)



### <日常の生活で工夫すること>

- 3回の食事の量を5回に分けて摂る。
- カロリーの高いおやつは午後3時頃に食べる。(午後3時ごろが一番太りにくく健康にいい時間と言われています。) 食べたいものを我慢するとストレスとなり反動が出るので、食べる量を調整してください。2回に分けるとか、家族と分けて食べるようにしていただければと思ひます。一人で食べるのではなく、家族とのおやつタイムを持つと楽しい時間が出来るのではないのでしょうか。
- 入浴後ストレッチや腹筋等をする。施設でも行っていますが、ラジオ体操がとても良い運動だと整形外科の先生からお話がありました。1週間に10回行う事を勧められました。家族そろってラジオ体操を行っていただき、楽しい家族の時間を過ごしていただくのも良いのではないのでしょうか。

このように、ちょっとした気配りで健康に過ごせるようになるので、習慣化出来たらうれしいです。無理なく、少しずつ出来ることから始めてください。来年の健診結果が今から楽しみです。ぜひ実行してください。