



だての郷通信

ひびき

令和5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 2日(土) 土曜利用日
新型コロナウイルスワクチン施設巡回接種
4日(月)～7日(木) ミニドライブ週間
15日(金) 11月分報奨金支給
18日(月) ジュース購入日
20日(水) 誕生会
22日(金) クリスマス会
28日(木) 利用者忘年会・仕事納めの式
29日(金)～1月3日(水) 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。

レク大会楽しむ！

11/15
保原市民センター



ダンスエンディング、決めポーズをする利用者さんと佐藤先生(中央)

11月15日(水)午前、保原市民センターで「だての郷レクリエーション大会」を開催しました。毎月行っているダンス教室の成果発表と利用者・職員・保護者の交流を図ることを目的に、久々に保護者の方にもご参加いただき、にぎやかに行いました。

開会式の後、ダンス教室の佐藤香先生の指導で参加者全員が準備運動。先生の元気な掛け声で体を動かして、ウォーミングアップし、さっそくこの日のメインでもあるダンス発表を行いました。新調した鮮やかなバイオレットのトレーナーを身にまとい、ちょっと緊張した面持ちの中、スノーマンの「エボリューション」が始まると、みんな笑顔で曲に合わせてレッツ！ダンス！、楽しく踊りました。ダンスが終わると観覧いただいた保護者とボランティアの皆さんから大きな拍手をいただき、利用者の皆さんは大満足でした。

続いてパラスポーツ体験会を行い、フライングディスクのアクイラシーとボッチャを体験。日赤奉仕団のボランティアさんと保護者の方のサポートをいただきながら、みんなで競技にチャレンジ。



フライングディスクに
挑戦する利用者さん

いざやってみると意外や意外、みんな上手に種目をこなし、これまで見たことのない一面を見い出すことができました。

名残惜しんで多くのみなさんから楽しかったとの感想をいただきながら無事レク大会が閉会。保護者のみなさん、日赤奉仕団のボランティアのみなさん、CANダンススタジオの先生方、ご協力頂き本当にありがとうございました。（記：高橋健二）



利用者さんと保護者、ボランティアに皆さん、職員が一緒になって楽しくダンスをしました

まちなかの秋を満喫！



保原総合公園
を歩く利用者
さん



亀岡邸前で小
休止する利用
者さん

10月31日（火）、11月2日（木）の2日間にわたって、「秋の歩こう会」を行いました。

10月31日の午前中は、長距離グループが保原町の町内を散策する班と公用車で保原総合公園に向かい公園周辺を散策する班に分かれて出かけ、午後は同じく公園内散策の短距離班が出かけました。

11月2日の午前中も長距離グループが保原町町内を散策、午後は短距離班が公用車で保原総合公園に向かい、公園内を散策してきました。

2日間ともに秋晴れで少し汗ばむ陽気の中、コースを散策し、休憩場所では各自好きなジュースを自販機で購入、お菓子と一緒にいただきました。毎日散歩している場所と違う景色を眺めながらみなさん楽しそうに散策し、帰

ってきて「いっぱい歩いたよ」、「暑かったからジュースが美味かった」「いっぱい歩いて疲れたあー」など感想を話してくれました。
(記：熊坂正俊)



コース途中で
小休止する利用
者さん（写真
上、右）



元気に歩く利用者さん（写真上下）

利用者さん 10 月に健康診断、その結果届く



採血・血圧測定を受ける利用者さん

10月24日に実施した健康診断の結果を先日配布させていただきました。みなさん、ご確認いただけましたでしょうか？みなさんの結果を確認させていただきますと、脂質や肝機能の項目で要経過観察や要精密検査の判定が多く見受けられました。

日頃から健康に留意して過ごしていただいていると思いますが、これからますます寒くなってきますので健康に気をつけながら、日々軽めの運動などを意識して過ごしていただけたらと思います。

また、健康診断結果で要精密検査の判定があった方は、お早めにお医者さんの診察を受けていただければと思います。

人権擁護研修会開く



はじめに石井さん④が講話をしました



仮想事案をもとにグループ討議

11月24日、当法人だての郷・ほどはら授産所・グループホームスクラム、相談支援事業所の職員を対象に、利用者さんへの虐待防止・人権擁護に関する研修会をほどはら授産所で行いました。

当日は、ふくしま基幹相談支援センター相談支援専門員 石井 豪氏を講師に迎え、虐待の定義、利用者さんへの接し方などの講話と、4グループに分かれ仮想の事例をもとに討議の時間を設け、利用者さんへの心くばり、人権を守る言葉かけや支援の仕方について話し合い、利用者さんの人権擁護・虐待防止への理解を深めました。普段の接し方について見方を変えた場合、虐待事案になる可能性もあります。細かいことであっても、気をつけて接することの大切さを学びました。

11月生まれ誕生者を祝う！



11月生まれの山口さんと原さん

11月22日、11月生まれの利用者さんを祝う誕生会を行いました。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。実さんは家の都合でご欠席となり、ふたりを祝う形になりました。つどいでは職員が歌う♪ハッピーバースデーに合わせて手拍子を取り、そのあとみんなでモンブランシュークリームをいただきお祝いをしました。誕生者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。実さんへは後日出席時にお祝いをすることにしています。

番外・食育コラム

年末年始の過ごし方



株式会社メフォス福島第一事業部
福島事務所第2課係長 佐藤 久美

師走から年始にかけてイベントも多く、生活が乱れがち。普段は気をつけていても運動不足になり、気がついたら体重が増えていたり、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。ぜひ実行を！

🍊 体重計にのり、体重を記録する

毎日測定し記録することで、体重が増え始めたことに早めに気づくことができます。

🍊 食事の量とバランス、時間、早食い厳禁！

食事の基本 ごはん＋おかず＋野菜料理です。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日で調整を。お正月中も時間を決め、規則正しく食べましょう。

🍊 栄養ドリンクにご注意を・・・

疲労回復のための栄養ドリンクには、スティックシュガー約7本分の砂糖が入っています。飲みすぎに注意を！

🍊 こまめに動き、消費量アップを！ 太らないために大事です

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、カロリーを消費しましょう。

この冬、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致します。



ビタミン豊富な冬ほうれん草を食べよう

編集後記 /月めくりカレンダーも12月1枚になってしまいました。今年を振り返り、楽しかったこと、反省したこと、やり残したことなど、それぞれあるかと思います。今年もコロナ禍にあって活動が制限され、我慢する1年になりました▼そのコロナ禍による代替行事としてレク大会を開催。みんなで楽しくダンスやパラポーツなどを体験し、体を動かし、親子のふれあいもできてよかったと思います▼今回、差し込みで花便りとはどはらの検診結果振り返り記事を掲載しました。お花の購入のお誘いと今後の健康づくりの参考にお読みください。検診結果は生活見直しの答え合わせと言っていた方がいます。来年の結果に反映させてください。▼本紙を1年間お読みいただき、御礼申し上げます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。皆様、良いお年をお迎えください。(M)