

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接種
8日(金) 工賃支給日
22日(金) クリスマス会・誕生会
28日(木) 仕事納めの式
29日(金) ~ 1月3日(水) 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22日にクリスマス会にあわせて、1月生まれの皆さんと一緒にいきます。お楽しみに。

秋のほとほら花市ウィーク 2年ぶり 賑わう



つりがねそうの色を考えながら選ぶお客様 (写真中央のお二人)

手工芸レジでは刺し子布巾などを販売

11月13日から18日までの6日間にわたって秋のほとほら花市ウィークを開きました。この花市はこれまであぶくま祭に合わせ一日行事として行ってきましたが、新型コロナウイルス感染症発生以来、現在はウィーク行事として行っています。昨年は大型ハウス完成直後で倉庫建設があり秋の花市ウィークをお休みしたので、今年は2年振りの秋の花市ウィーク開催となりました。

今年は秋販売用の花の種まき後、夏の猛暑の影響を受け、生育不良となり、種のまき直し等行いましたが、パンジー・ピオラは一般販売分が確保できない状況になり、つりがねそうを中心に、1か月遅れの販売となりましたが、期間中、花苗を求めて密にならないよう注意しながら、マスク着用で花市に来ていただきました。レジでは花市に合わせて手工芸班の自主製品刺し子ふきんやトイレトペーパーの販売も行い、こちらのコーナーも多くの方にお買い上げいただきました。

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

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。



仮想の事案をもとにグループ討議をする職員の皆さん



利用者さん 10月に健康診断、その結果届く



受付でカルテの確認と問診を受けました



血圧測定と採血をしてもらう利用者さん

10月2日の午後、ほどはら授産所の利用者さんの健康診断を行いました。福島県労働保険センターの皆さんが来てくださり、問診、血圧、採血、身長体重、心電図、医師の診察、胸部レントゲンの各項目の診断を行いました。利用者さんたちは、緊張した面持ちで受診していました。その結果が、このほど届きました。検査結果を皆様にお渡ししますので、よくご覧になっていただき、要精検（再検査）や治療が必要な方は病院の受診をお願いします。

普段の生活が病気の原因を引き起こしている可能性もあります。この健診をきっかけに自身の生活を見直し、健康づくりに心がけてほしいと思います。施設全体の結果を健診担当職員が総括してくれました。3ページに載せましたので、これからの健康づくりに役立ててください。

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れます。

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います。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います。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います。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でき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。

ほどはら冬の花便り

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が、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。（農耕園芸班：佐藤典昭管理者）



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

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。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。来年もよろしくお祈りします。



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。この一年間を振り返って、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えます。利用者さんにとっても、コロナ禍にあって活動が制限され我慢もありましたが、代替行事を行って気分だけは出かけたつもりになったり、季節の移ろいを体験した1年になりました。来年はみんなで出かけたいですね▼健診の結果が届き、施設全体の分析記事を掲載しました。これからの健康づくりに役立ててください▼皆様、本紙を1年間お読みいただきありがとうございました。来年もどうぞよろしくお祈りします。良いお年をお迎えください。(M)



ビタミン豊富な冬ほうれん草を食べよう