#### だての郷诵信



# ひでき令和6年6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

#### 6月の主な行事

6月1日(土)土曜利用日

3日(月)~6日(木) ミニドライブ週間

14日(金)報奨金支給日

17日(月)ジュース購入日

19日(水)避難訓練

24日(月) 25日(火) 27日(木) 28日(金) 外食体験会

26日(水)誕生会

### 6月生まれの

髙橋直翔さん 菊地晴美さん

### お誕生日おめでとうございます

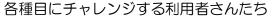
6月26日(水)に誕生会を行います

## にこにこフェスティバル パラスポーツにチャレンジ











5月22日(水)午前中「にこにこフェスティバル」を日赤奉仕団のボランティアさんにご協力いただき実施しました。当日は好天に恵まれ、だての郷玄関前でパラスポーツのフライングディスクを使用したストラックアウト、輪投げ、ボッチャを体験しました。

















いろいろな種目を体験する利用者さんたち

まずは個人種目のフライングディスクを使用したストラックアウトと輪投げにチャレンジ。フライングディスクでは一人5枚投げ全ての的を抜く方、輪投げでも一人5本投げ5本とも棒に入る方がおり、みなさんとても上手でとても楽しそうに取り組んでいました。

フライングディスクや輪投げを楽しんだ後はチーム戦のボッチャを行いました。今回は利用者さん対職員・ボランティアさんチームで2回対戦をしました。開始前に職員から簡単にボッチャのルールを説明してもらいスタート。2回戦とも接戦でしたが僅差で職員・ボランティアさんチームの勝利となりました。

楽しくパラスポーツを体験した後は お疲れ様のお菓子を食べました。

帰りの会の前に結果発表を行い、施 設長から全員に記念の金メダルをもら い、みなさん笑顔で嬉しそうでした。

ボランティアでお越しいただいた日 赤奉仕団のみなさん、ご協力いただき ありがとうございました。みなさん楽 しい時間を過ごすことができました。







記念のメダルをもらい嬉しそうな利用者さんたち



このコーナーは、給食委託業者の㈱メフォス福島事業所、宍戸係長さんの食育コラムです。今年4月社内の人事異動であぶくま福祉会の給食担当が佐藤久美さんから宍戸和江さんに代わりました。宍戸さんには、「食育コラム」四季折々、年4回の連載をお願いしています。掲載月の旬の食材にちなんだ話題やおすすめ料理、健康的な食事のとり方、健康づくりなど、専門的な立場から書いてくださいます。皆様どうぞよろしくお願いします。佐藤さんへ、これまでどうもありがとうございました。





### の時期の健康対策

**4**月から担当させて頂くことになりました㈱メフォス福島の宍戸と申します。

出身は、飯舘村で自然豊かな環境で育ちました。皆様に安心・安全で美味しい食事を提供できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



株式会社メフォス福島第一事業部 福島事業所第3課係長 宍戸和江

梅雨の訪れを感じる季節になりました。梅雨シーズンに突入するとなんだか体の不調を 感じることはありませんか?なんで???

#### その1 気圧や気温の急激な天候変化

低気圧の日が長く続くなど、気温の急激な変化や高い湿度、日照不足などの複数の天候ストレスで、普段よりも自立神経の働きが乱れる。

### その2 衣服や空調設定の変化

薄着になる時期になり、時にクーラーも入り始め、いつの間にか身体が冷えて血流が 悪くなり、自立神経の乱れを悪化させてしまう。

### その3 食生活の夏向きへの変化

梅雨時期は、さっぱりした冷たい食事をとりがち。それが胃腸の血管を収縮し、自律神経の乱れにつながる。

こういった不調をそのままずるずる引きずると、そのまま『夏バテ』に移行してしまうので早めの対策が肝心です。

対策: 〇血の巡りが良くなるストレッチ 〇1 食1 品は温かい料理を摂る 〇体を温める入浴 〇質の高い睡眠で副交感神経を優位に!

### 梅雨を元気に乗り切って、夏を迎えましょう!

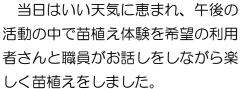


## さつき芋苗植え体験 今年はスイカとカボチャも植える





今年度も利用者の皆さんの自然体験活動の一環で、農作業に親しみ収穫の喜びを味わうことをねらいに、サツマイモの苗植えを5月17日に、スイカとカボチャの苗植えを5月21日にだての郷北側の畑で行いました。



これからみんなで畑の管理を行い、収穫まで成長を楽しく見守ることにしています。早く大きくなるといいなぁ。





職員と一緒に苗植えをする利用者さんたち

## 5月生まれ誕生会開く



5月29日に、5月生まれの鈴木 芳彦さん、本間正志さん、井田裕矢 さん、八巻研二さんの誕生会を行い ました。みんなで♪ハッピーバース デーを歌い、四人を祝ってコーヒー ゼリーをいただきました。みなさん おめでとうございました。





**編集後記**/6 月に入り当地も間もなく梅雨入りとなると思います。この時期は食中毒が心配です。食べる前の手洗いをきちっとやって、ちょっと日がたった食物は我慢して食べないよう注意してほしいと思います▼さて今回の「にこフェス」は、パラスポーツの種目を楽しんでもらいました。みんないい顔で参加し、日頃の運動不足を解消するいい機会となりました。ご家庭でも運動不足解消になにかやってみてはいかがでしょうか。