



ほとほら通信

令和7年1月号

発行 / 社会福祉法人あぶくま福祉会 就労継続支援B型事業所 ほとほら授産所

〒960-0657 伊達市保原町字中瀬町 100 Tel/fax 024-575-4355

1月の主な行事

- 1月 6日(月) 仕事始め
- 8日(水) 12月分工賃支給日
- 10日(金) 新年と新二十歳利用者を祝う会
- 18日(土) 土曜利用日

1月誕生月 おめでとうございます

佐藤修二さん
誕生月おめでとうございます。
誕生会は昨年12月20日に行いました。

謹賀新年



本年もどうぞよろしく申し上げます

令和7年 元旦

ほとほら授産所 利用者・職員一同



2025年新年のごあいさつ

利用者さんのための
施設を目指して



社会福祉法人あぶくま福祉会
理事長 中 木 雅彦

新年明けましておめでとうございます。ほどはら授産所とだての郷の利用者の皆様をはじめ、両施設保護者会、職員、地域の皆様にとって、輝かしい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

不肖私、昨年7月、当法人理事長に就任し、6カ月が過ぎました。吉田理事長の後任を引き受け、職責の重さを感じながら、日々その任に当たっております。改めて、どうぞよろしくお願い申し上げます。

日ごろあぶくま福祉会の事業にあたたかいご理解・ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返ると、社会全体では新型コロナの感染症分類の引き下げから2年が過ぎ、安心感が漂う中、相変わらず感染者数定点観測数が増減を繰り返し、新型コロナウイルス感染症との戦いは続いています。当法人においても、だての郷で昨年暮れに休業せざるを得ない状況になってしまい、2年前の出来事を思い出させる事態となってしまいました。罹患された皆様にお見舞いを申し上げます。改めて新型コロナウイルス感染症への継続した感染防止対策の必要性を感じているところです。

また、昨年は5年振りに法人の年間行事で最も大きな行事「あぶくま祭」を10月に開催できたことは、法人にとって明るい話題となりました。両施設の利用者と保護者会の皆さん、職員の皆さんのご尽力により、企画から当日の運営までスムーズにできたこと、改めてお礼申し上げます。今までと異なり、内部行事となりましたが、両施設の利用者さんの発表や、親子でレクスポーツを体験し、みんなの様子を見ることができ良かったとの声を聞きました。ご感想ありがとうございました。

さて、今年は巳年です。巳は十二支の中では6番目、時刻でいうと午前9時から11時までの2時間で、方角は南南東にあたり、へびは、脱皮して成長するイメージから巳年は復活と再生の年と言われています。

今年の干支は「乙巳（きのと・み）」で、「乙」は植物に種子がではじめる時期、次の生命が誕生する時期を表し、新しいことが始まる年と言われています。また「巳」は「実」にかけて「実を結ぶ年」とも言われています。あぶくま福祉会もそれにあやかって、これからの法人の持続的な運営 SDGs のビジョンが実る年になっていければと、その決意を新たにしているところです。

令和7年の法人運営は、昨年10月の新体制後、初の事業計画案策定と予算編成が1月から始まります。利用者の方へのサービス向上を常に念頭に置き、利用者の方のための施設運営を心がけ、就労支援、生活介護、共同生活援助、それぞれ充実した事業がこの一年できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに皆様にとって、令和7年が良い年になりますようご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

保護者会長
年頭ごあいさつ

新年のごあいさつ

～幸せ多き一年になりますように～



ほどはら授産所保護者会
会長 池田 光雄

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、夢と希望にあふれた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

常日頃、当施設の運営につきましては、特段のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今年は巳年です。夢と希望に向かって進むことができる一年になることを願っております。

去年は、5年ぶりの研修旅行、あぶくま祭が開催されました。特にあぶくま祭で利用者、保護者さんの生き生きした笑顔で、一生懸命に参加している姿に感動しました。ほんとうに良かったと思います。

新型コロナウイルス感染症の報道が以前に比べて少なくなり収束したように思われますが、安心できません。また、インフルエンザの流行も懸念されていますので、手洗い、消毒、うがい、マスクの使用など、十分行うようにしてほしいです。

所長さんはじめ職員の皆様の日ごろのご指導に厚く御礼と感謝を申し上げます。今後ともよろしく願いいたします。

結びになりますが、当施設並びにほどはら授産所保護者会の皆様のますますの発展と、皆様にとって幸せ多き一年になりますようご祈念申し上げ、保護者会を代表しての新年のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしく願いいたします。



昨年 9/30 研修旅行 水族館の前で集合写真



昨年 10/27 あぶくま祭で全員合唱

メリークリスマス&ハッピーバースデー

クリスマスと12月・1月誕生者を祝う

12月20日、「ほどはら授産所クリスマス会」と「12月・1月誕生者を祝う誕生会」を授産所の食堂休憩室で行いました。

八島加奈子さんの開会のことばに始まり、中木所長があいさつ、クリスマスの由来やサンタクロースのプレゼントのはじまりなどのお話がありました。そのあとみんなでクリスマスソングを歌ってサンタクロースの登場を待ちました。今年はトナカイの先導で二人のサンタさんが会場に現れ、大盛り上がりになりました。二人のサンタさんとトナカイさんから利用者さんにクリスマスプレゼントが贈られました。

続いて、誕生会のセレモニーが行われ、12月と1月生まれの方がたが前に整列、中木所長からお祝いの言葉があり、みんなでハッピーバースデーを歌ってお祝いしました。恒例の誕生者へのインタビューでは「お仕事頑張ります」と力強い言葉が聞かれました。

そしてクリスマスと誕生者を祝って佐藤瞬さんが乾杯の発声を行い、みんなでジュースとケーキをいただきました。

12月生まれの氏家絃希さん、本田真由美さん、永井勇基さん、1月生まれの佐藤修二さん、おめでとうございます。



クリスマスソングを歌う利用者さん（写真上 右上）



サンタさん登場！



サンタさんとトナカイさんからプレゼントを受け取る利用者さん



12月、1月生まれの皆さん



瞬さんが乾杯の発声！



みんなでおいしくケーキや飲み物をいただきました（上の写真6枚）

年末年始の過ごし方

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！

🍊こまめに体を動かし、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。お部屋で足踏みするのもいいですね。



栄養ドリンクの飲み過ぎにはご注意を！

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、年の初め、いいお正月を迎えられ、この一年健やかに過ごされますようご祈念申し上げます。



今回の健康診断の結果を振り返って



休憩時にラジオ体操実施



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した。利用者の皆さん・保護者の方々のご協力により全員受診することができました。

今年度も気候に恵まれたこと、利用者の皆さんの前向きな協力もありスムーズに受診することができ、感謝いたします。

健診を受ける方の年齢が上がることにより、昨年よりも数値が思わしくない傾向になりやすい年齢となってきておりますが、今回の検診ではかなりの利用者さんが前年よりも健康的に体重を減量されたことにより、血圧や血液検査の結果が安定してきた方もおられました。日頃の食生活の賜物とうれしく思います。

利用者各個人の検診の結果は本人様を介して、ご家庭にお知らせさせていただきました。昨年の結果と今年の結果を見比べていただければと思います。最近、利用者の皆さんの給食の様子を見ていても、食べ方に気をつけている様子が見られ保護者の方々の配慮に感謝いたします。

・利用者さんの給食を食べる順序

- ① 味噌汁を最初に食べる
- ② 生野菜を食べる
- ③ ご飯とメインのおかずを食べる



利用者さん本人は意識せずに自然な流れで食べるできていました。

(血糖値を上がりにくくする食べ方です。これも実行してください)

・これかから気をつけて行きたいこと

- ① 麺類は、汁を飲み切らない (塩分を抑える食べ方)
- ② 調味料はかけずに、つけて食べる
(別皿に醤油を取りつけて食べる)
- ③ よく噛んで食べる (血糖値を上がりにくくする食べ方)



高血圧症が続くと他の臓器(心臓・肝臓・腎臓)に影響を及ぼします。現在は元気であっても長い間に影響を受けてしまいます。特に女性の場合は、ホルモンの変化により重症化するリスクを持っています。健康に長生きできるように、若いうちから食生活に気をつけ、習慣化していただければ良いですね。

保護者の方々のご支援のもと、施設でも給食時の声掛けや、休憩時にラジオ体操を行って、適切体重になれるよう、また高血圧症予防になるよう見守っていきたいと思っています。

施設ではがん健診は行っておりません。がん検診の年齢に達しましたら役所で行う市民(町民)集団がん検診の受診をお勧めいたします。

それでは皆様、良いお正月をお過ごしください。



伊達市役所で今年2回目の 授産品販売行っ！



12月4日から毎週1回、12月24日まで参加事業所が分散して行われ、この日は当所のほか、ポネールさん、ラブワークさん、ユニティーさんが出店。当所から佐藤利彦さん、小林陽平さん、高橋友美さん（写真⑥の3人）が販売活動に参加しました

12月4日、伊達市役所本庁舎1階ロビーで、伊達市自立支援協議会就労支援部会主催による今年度第2回目の「障がい福祉事業所販売会」が開かれ、ほどはら授産所では、刺し子布巾とトイレットペーパー、越冬できるパンジー、ピオラ、つりがねそうの花苗を販売しました。販売活動は市役所職員のお昼休みの時間に行われ、当所のコーナーにも多くの職員や市役所に来た市民皆さんが訪れ、品物をお買い求めいただきました。ご協力に感謝申し上げます。



理事会で法人の例規改正と制定、よつば廃止を 審議



議案の審議をする理事・監事の皆様

12月17日、本年第6回理事会をほどはら授産所食堂・休憩室で行いました。中木理事長のあいさつのあと、八幡理事を議長に選出し議事に入り、報告案件の理事長及び業務執行理事の職務執行状況を審議。議案については、就業規則、賃金支弁職員管理規則、給与規程、処遇改善手当支給規程の一部改正、高年齢者再雇用規則の制定、相談支援事業所よつばの廃止について上程し審議が行われ、すべて原案どおり承認されました。

編集後記 / 明けましておめでとうございます。ほどはら通信令和7年1月号、今年も1ページ目は年賀状風にしてみました。イラストも昨年に引き続きほどはら授産所の岩崎真由美さんに描いていただきました。ありがとうございました▼池田保護者会長さんには、年頭のごあいさつをいただき、厚く御礼申し上げます。新年を迎え初心に帰り、年度末に向け利用者さんの就労へのモチベーションの維持向上を図りながら、「施設に来てよかったあ」と利用者さんが満足感を得られるよう努めていきたいと思っております。引き続き皆様のご支援・ご理解の程よろしくお願い申し上げます▼厳冬期に入り、新型コロナウイルス感染症に加え、季節性インフルエンザ流行期になりました。今年はコロナ禍のリバウンドでインフルエンザの罹患者が多いと言われております。皆様には引き続き感染予防の手洗いうがい・マスク着用・三密回避で、身を守るようにしてください。そしてお体ご自愛のうえ、いいお正月をお過ごしください。今年もどうぞよろしく申し上げます。(M)