

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 ほどはら授産所  
〒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 5日（月）仕事始め
- 8日（木）12月分工賃支給日
- 9日（金）新年と二十歳を祝う会
- 17日（土）土曜利用日

## 1月誕生日月 おめでとうございます

佐藤修二さん

誕生日おめでとうございます。

誕生会は昨年12月19日に行いました。

# 謹賀新年



本年もどうぞよろしくお願いします

令和8年 元旦



ほどはら授産所 利用者・職員一同



## 2026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たこととお喜び申し上げます。

本年も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社会の事業に温かいご理解・ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

一昨年7月、吉田理事長の後任を引き受け、昨年はあぶくま福祉社会理事監事等の任期満了による改選が行われ、これまでの役員の再任と新たな役員を選任し、新たな顔ぶれでスタートし、その中で理事会において当職については引き続き理事長に選任されました。皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年を振り返ると、当法人において新型コロナ感染の集団感染は見られずに済みましたが、インフルエンザの早期流行に伴い風邪の症状の利用者がだての郷でみられ心配しているところです。毎年のことですが、注意喚起の文書発出をいたしましたが、日常的に感染対策の習慣化の必要性を感じています。施設のなかだけの対策だけではなく、ご家庭においても感染予防の取り組みをお願いしたく思います。

10月26日にはあぶくま祭を開きました。コロナ感染リスクもあり昨年に引き続き内部行事として行いました。あいにくの雨で室内での開催でしたが、日ごろの歌やダンスの発表やパラスポーツの体験があり、楽しいひと時を過ごすことができたものと思います。行事開催にあたり両保護者会の皆様方のご協力に感謝申し上げます。

さて、今年は午年です。十二支では7番目で、令和8年は「丙午」ひのえうまにあたっています。午年は、俊敏さや勇気、行動力の象徴とされ、飛躍や全身を願うのに最適な年と言われています。あぶくま福祉社会もそれにあやかって、法人各施設の事業活動の成果が飛躍する年になってほしいと思っています。令和8年の法人運営方針として、施設利用者さんへのサービス向上を常に念頭に置き利用者の皆さんのための施設運営に心がけ、就労支援、生活介護、共同生活援助、それぞれ充実した活動になるよう職員一丸となって努めてまいります。皆様のご理解・ご協力よろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様にとってこの一年ものごとがうまくいってよ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

～笑顔の1年でありますように～

ほどはら授産所保護者会  
会長 高橋 みよ子

あけましておめでとうございます。

皆様には、希望にあふれた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、当施設の運営につきましては、ご理解とご協力厚く御礼申し上げます。

今年2026年です。うまは勢いがよく前に進む姿が象徴的「行動」「挑戦」「成功」を意見し、新しいことに挑戦するにぴったりですね。みんな力合わせて一歩一歩前進しましょう。

昨年は研修旅行、あぶくま祭りも開催され、保護者会の活動も再開され利用者、保護者の方みんな楽しそうでしたね。ご協力ありがとうございました。昨年からひき続き、コロナ、インフルエンザが流行しています。手洗い、うがい、マスク着用「密閉」「密集」「密接」の3密を避け、体が本来持っている力を落とさないよう、負けない体づくりしてください。

結びになりますが、当施設ほどはら授産所保護者会のますますの発展と幸せ多き1年でありますようご祈念申し上げ、保護者会代表としての新年のあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いします。



昨年9/26 研修旅行 水族館の前で集合写真



昨年10/26 あぶくま祭で全員合唱

所長

年頭ごあいさつ

## 新年のごあいさつ

ほどはら授産所  
所長 佐藤 典昭

新年あけましておめでとうございます。ほどはら授産所利用者、保護者の皆様をはじめ、職員、ご家族、地域の皆様にとって、良い新年を迎えることをお喜び申し上げます。

昨年のほどはら授産所の活動を振り返りますと、利用者皆様が元気に通所されましたことが何よりも喜ばしいことです。利用者本人の力強さはもとより日々のご家族のご協力、職員の支援によるものと感じており、改めて感謝申し上げます。

生産活動では、紙器加工作業は、受注も途切れることなく回復傾向となり利用者も納期に向けて取り組む姿がありました。簡易加工作業は、介護用ベッド等の洗浄と弱電機器類の分解・分別を行い、分解・分別作業は作業班を問わず利用者が取り組めるように支援を行いました。手工芸作業は、フルーツネットの受注が増え、利用者の技術も向上してきました。農耕園芸作業は、例年どおりに道路花壇整備の受注納品に対応し、利用者は寒暑風雨にも負けず作業に取り組みました。ここ数年続く、夏の猛暑高温により秋冬の花苗の生育が心配されましたが、販売できる苗づくりができました。

自主製品の販売は、6月と11月に「花市ウィーク」を行ったほか、10月の「あぶくま祭」、伊達市役所や県授産振興会主催の販売会に参加しました。

行事では、「あぶくま祭」を一般開放しない形で催し、利用者・保護者・職員による合唱やスポーツレクリエーションを行いました。研修旅行（いわき方面）を9月に開催したほか、4月、11月に近隣の道の駅を訪れ、買い物を楽しむなど内容を工夫して実施しました。

令和8年（2026年）の干支は、「午」です。午（馬）は、前向きなエネルギー、成功・繁栄や夢に向かって突き進むと言われ、「絵馬」のように「願いを届ける存在」「福を運ぶ」動物でもあります。加えて「丙午（ひのえ・うま）」の年になり情熱や強さも持つ年です。

利用者皆様の持つ力強さを十分に発揮できるよう職員一同支援に努めて参ります。

ほどはら授産所に携わるすべての皆様、令和8年がさらに「馬九行久（うまくいく）」、物事がすべてうまくいくようにご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。今年もどうぞよろしくおねがい申し上げます。

# 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19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。

佐藤利彦さんの開会のことばに始まり、佐藤所長のあいさつ、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しがありました。その後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されました。

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、佐藤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岩崎真由美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した。



クリスマスソングを歌う利用者さん



サンタさん、トナカイさん登場！



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



岩崎さんが乾杯の発声！



みんなでおいしくケーキや飲み物をいただきました。

## 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。夜が宴会の日は量を軽めに食べたり、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

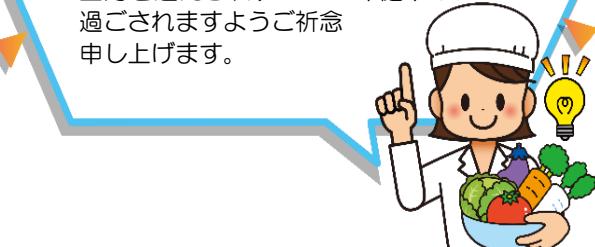
食べ過ぎた分は、ウォーキングをしたり、こまめに体を動かし、カロリーを消費しましょう。お部屋で足踏みするのもいいですね。



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



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さらに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。最近は、利用者の皆さんのが給食の様子を見ても、食べ方に気をつい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ことができました。  
(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。