

## 8月の主な行事

- 8月 2日(金) 8月生まれ誕生会
- 3日(土) 土曜利用日
- 8日(木) 工賃支給日
- 9日(金) 大掃除、夏期賞与支給日
- 13日(火)～16日(金) 夏期休業
- 30日(金) 両施設保護者会合同役員会

## 8月誕生月のみなさん おめでとうございます

小林秀子さん 舟山雅英さん 佐藤淳子さん  
菊地昭広さん 安藤秀子さん  
誕生日おめでとうございます。誕生会は、8月2日(金)に行います。お楽しみに

# ジェラートをいただき 法人創立記念日を祝う!



買い求めた利用者さんから順に食堂休憩室でいただきました



販売車に列を作る利用者さん



ジェラートを受け取る利用者さん

7月21日、社会福祉法人あぶくま福祉会の35回目の創立記念日を迎えました。あぶくま福祉会では創立記念祝賀事業として「ジェラートのつどい」を7月19日に、ほとほら授産所とだての郷でそれぞれつどいを行いました。

当法人は、平成元年7月21日に福島県の認可を受け設立され、今年で35周年。節目の年を迎えました。これまでの歴代役員、所長さんに感謝し、昨年に引き続き今年も利用者さんがジェラートをいただきながら、法人の創立を祝いました。

ほとほら授産所では、はじめに食堂でつどいを開き、中木理事長から「今日は法人の35歳の誕生日、みんなでジェラートをいただきお祝いしましょう」とあいさつ。つづいて国見町のジェラート移動販売車 Gela319 がほとほら授産所の正面玄関に到着後、作業班ごとに順番に

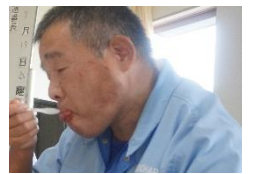




ジェラートを買いました。社会体験を兼ね、前もって決めていたジェラートを代金引き換えて受け取りました。

利用者さんたちは、食堂で買った順から席についてジェラートを美味しそうに食べ、法人の創立記念日を祝いました。毎日暑い日が続く、冷たいジェラートはいい清涼のおやつとなりました。

ジェラートを受け取る利用者さん



味わいながら美味しそうにいただく利用者さんたち



今年度第2回目の食育コラムです。  
夏が到来、気をつけなくてはいけないのが夏バテです。予防するにはどうしたらいいか、食育の観点からメフォス宍戸係長さんに書いていただきました。

## 夏野菜を食べて 夏バテ防止を！



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



空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。

いよいよ夏も本番です。水分補給や適度な休憩など熱中症対策をおこないましょう。



### 8月31日は「やさいの日」

野菜をたくさん食べて健康を維持しましょうという日です。

暑い夏の日料理はちょっと大変。電子レンジを使って「レンチン」すれば、野菜の組織が軟化して消化吸収しやすくなるうえ、カサが減ってたっぷり食べる事が出来ます。サラダだけでなく煮物炒めもので効率よく摂取しましょう。

### 夏バテ予防のポイント

1. 睡眠不足はダメ！
2. バランスのいい食事を！
3. 適度な運動で汗をかく！



### 食欲ないなあ・・・のときには



昔ながらの知恵を借りて、暑い夏に食欲が出ない

時はこんな工夫をしてみませんか。

- ・梅干しを使った料理
- ・のど越しのいいねばねば食品
- ・香辛料やスパイスを活用
- ・爽やかさを愉しむハーブ



消化を助けて、食欲を up させてくれる

食べ物を選んで暑い夏を乗りきりましょう。



## 6・7月生まれ誕生者を祝う



正面に並んだ6・7月生まれの皆さん

7月5日に、6月と7月生まれ利用者さんの誕生会を開きました。この日は仕事を早めに切り上げ、食堂休憩室にあつまり、みんなで♪ハッピーバースデーを歌って誕生者を祝い、中木施設長から生まれた年やその月の出来事などを交えて誕生者を紹介し、「誕生者の皆さんおめでとうございます。誕生日は産んでくれたご両親に感謝する日です。一年に一度の記念日を大事にしてください」とお祝いの言葉がありました。誕生者の皆さんからは、これからの抱負が述べられ、小林秀子さんが乾杯の発声でケーキと飲み物をいただきました。

## JAふくしまみらい様から 桃 いただく！



7/26 長沢営農センター長さんから桃をいただく  
利用者代表㊦

JAふくしま未来伊達地区本部様から、今年もだての郷とほどはら授産所に桃をご寄贈いただきました。7月13日、ほどはら授産所と、だての郷の利用者代表が保原認定こども園に出向き、いただいてまいりました。頂戴した桃はその日の午後、帰りの会で利用者さんにお渡しし、ご自宅でお家の方々と召し上がっていただきました。

7月26日には、JAふくしま未来保原営農センター長の長沢正人さんが、ほどはら授産所にもえられ、桃をご寄贈いただきました。こちらはその日の給食のデザートとして、JAの皆様と生産農家の皆様に感謝しながら、みんなでおいしくいただきました。本紙面を借り、ご寄贈いただいたJAふくしま未来伊達地区本部様に御礼申し上げます。

**編集後記 /** ▼35周年を記念してフルカラーでお届けします▼法人の誕生日「創立記念日」をジェラートのつどいとしてお祝いができ、本当に良かったと思います。創立記念日に合わせた「つどい」は今年で4回目。利用者さんたちが美味しそうにジェラートをいただいている姿を見て、うれしく思いました。法人の認可から35年が経ち、これまで施設運営に関わってこられた方々へ感謝し、新たな気持ちでこの日を迎えました、至らぬところもたくさんあると思いますが、これからもどうぞよろしく願います▼梅雨が開けました。今施設で行っている最大の課題は熱中症予防であり、こまめに水分と休息をとるようお話ししています。ご家庭でもよろしく願います▼今月は、中旬に夏期休業があります。お盆の行事や地域のお祭りなどいろいろあると思います。感染対策を講じながら、有意義にお過ごしください。(M)