

山海平野！ ToMo 区分会報

2023 年度 社会福祉法人道南福祉ねっと 2024 年 3 月 1 日（金）発行 第 43 号

3 月 行 事 予 定

- 3 月 5 日（火）工賃支給日
- 3 月 6 日（水）防災訓練（グループホームオリーブ）
- 3 月 13 日（水）防災訓練（グループホームれんげ）
- 3 月 14 日（木）防災訓練（グループホームあざみ）
- 3 月 20 日（水）春分の日（法人休業日）
- 3 月 21 日（木）防災訓練（グループホームつぐみ）
- 3 月 27 日（水）防災訓練（グループホームそしあ）
- 3 月 28 日（木）防災訓練（グループホームめろん）

今年の冬は雪が少なく暖かい日が多かったですね。寒暖差が激しく風邪をひきやすいので体調管理には気をつけてください。

感染症もまだまだ流行しています。引き続き気をつけましょう。

ALLハウスでは、段ボールの資材がどんどん入ってきており忙しく、利用者、職員と協力し合い頑張って作業を行っています。作業のスピードも速くなっており完成時間も早くなっています。

利用者の皆さんが頑張って協力し合い作業している姿をみて、私たちも頑張らないとという気持ちになります。これからも一諸に頑張っていきたいと思います。またALLハウスでは、地域のゴミ拾いや公用車の洗車作業も行っています。

今は冬のためゴミ拾いはできませんが、雪が解けたら様子を見ながら作業を始めたいと思います。地域にも貢献してきれいな環境作りをしていきたいと思います。

レクリエーションも皆さんに喜んでもらえるように職員で話し合い、色々な企画をとおして笑顔をいっぱいにできたらと思います。

これからもご協力お願いします。



最後に

お部屋で過ごすことが多く運動不足ですよ。

身体の脂肪値の改善方法のひとつとして、ご飯の量を少し減らす（100g位にする）、玄米、胚芽米等に変える。メインのおかずは血液の流れをスムーズにする働きがある魚を選び、豆腐、納豆でコレステロール値を下げ、野菜や海藻は食物繊維が多いのでたっぷりとり、コレステロールの吸収を緩やかにしてくれます。アルコールは適量を守って、ビールなら 500 ml、焼酎 70 ml、ウイスキー 60 ml 位。

おつまみは揚げ物をさけ、摂りすぎに注意しましょう。

文責 安藤みどり

山海平野！PORT 区分会報

2023年度 社会福祉法人道南福祉ねっと 2024年3月1日(金)発行 第43号

3月行事予定

3月5日(火) 工賃支給日
3月6日(水) GH ミーティング/あらた
3月13日(水) GH ミーティング/いちご
3月20日(水) GH ミーティング/けやき

今回は、PORT ハウスの就労作業でパックされた野菜をご紹介します(^^)



軟白長葱2P です。
2本の軟白長葱を袋に詰め
ます。



軟白長葱 6P です。
2本の軟白長葱を包丁
で、3等分に切って袋に詰
めます。



パセリ 25g 袋です。
パセリを 25g に計量して
袋に詰めます。茶色く変色
した部分は傷みとして摘み
取ります。



きたあかり 500g 袋です。
きたあかりから生えてい
る芽を取り除いてから 500g
に計量して袋に詰めます。



メークイン 1k 袋です。
メークインから生えている
芽を取り除いてから1kに計
量して袋に詰めます。



人参 800g 袋です。
人参を 800g に計量して
袋に詰めます。黒く変色し
たものは傷みとして選別
します。



玉葱 1k ネットです。
玉葱を 1k に計量してネッ
トに詰めます。ネット専用
のクリップを使用します。



洗い牛蒡2P 袋です。
スポンジを使って洗った牛蒡 2 本を
袋に詰めます。牛・に着いた土が落
ちて白くなるよう注意して洗います。
是非ともスーパーで商品が販売され
ているか探してみてください m(_ _)m

山海平野をお読みいただきありがとうございました。季節性インフルエンザが再び流行しており、小中学校のインフルエンザによる欠席者は過去最多を更新しているようです。

手洗いやうがい、状況に応じたマスクの着用など基本的な感染対策を利用者の皆さんと一緒に気を付けていきたいと思っております。

文責 副主任 石岡 暁

山海平野！WORK 区分会報

2024年度 社会福祉法人道南福祉ねっと 22年3月1日（金）発行 第43号

3月行事予定

3月4日（月） 保健衛生・防火防災点検日
3月5日（火） 工賃支給日
3月20日（水） 春分の日
3月10.17.20.24日 GHレク
3月26.28日 WORK、ながま～るレク

寒暖差が激しい今日この頃ですが、雪もだいぶ解け始め、長い冬の北海道にも春の足音が近づいています。

この冬はコロナウイルスに加え、インフルエンザ・溶連菌感染症などが流行しました。

ウイルスや感染症などは、季節を問わず罹患してしまうので今一度、気を引き締めて、手洗い、うがい、マスクの着用を励行して行きましよう。

…GH 回転すしレク…

2月13日、14日、17日、18日、19日、20日、グループホーム毎に函館の函まるずしへ行ってきました。

お寿司やラーメン・唐揚げ・デザートなどサイドメニューに舌鼓。
ふう～もうお腹一杯！もう、食べられ



ない！とみんな大満足でした。



…2月施設レクリエーション…

日中施設でのレクリエーションは、2月20日、おやつとして、函館洋菓子スナッフルスより購入した自分好みのチーズケーキやチョコレートケーキを食べました。

甘いものを食べると、自然にみんな笑顔になり顔が輝いて見えました。

職員もほっこりする瞬間です。



第61回 函館・渡島・松山 教育・福祉合同作品展

2月16日～2月20日の期間で作品展が開催されました。去年に引き続き道南福祉ねっとも参加いたしました。

一つ一つ丁寧に作り上げた作品を色々な方に届けられる様に、今後も頑張ってお参ります。

まだまだコロナウイルスが後を絶たない状況ではありますが、これからも感染しない、感染させない、を心がけ皆さんと一緒に過ごしてまいります。

支援員 小澤浩美