フードセンターたかのす

フードセンターからのお知らせ

配食サービス

北秋田市から委託を受け、市内に住む高齢者の方で
調理が困難な方などにお届けしている食事が
令和6年11月より真空パック形式から【弁当形式】に変わりました

みそ汁は
真空パックです

写真は
ミートローフです

おとどけまんま（自主事業）

市の配食サービスの対象にならない方や、フードセンターの食事を
食べてみたいと思われる方にお届けします（地域に限りがあります）

あっ フードセンターだ

おたすけまんま（自主事業）

ラーメンやおかずの一品、各種プリン等もご注文を受けて販売しております

弁当・プリン販売（自主事業）

お昼に職場等に出向いてお弁当やプリンを販売しております
みんな大好きプリンにはモカプリンや黒ごまプリンもあります
自分用に、お友達におすそ分けなどいかがですか

写真は中華丼です

プリンいかがですか

フードセンターの取り組み

北秋田市制 20 周年記念に配布された「木のしおり」づくりの依頼を受け作業にかかわりました

紐を切って

やわらかい紐を
まっすぐ切る！
集中しています!!

しおりに紐を通しセロハン袋に入れて

紐を通す方向に
気をつけながら
黙々と作業！
手先の器用な
3人組!(^^)!

丁寧に束ねて

木の香りが
いい匂い

作業に慣れると
スムーズに👍

完成

居宅介護支援事業所はぁと

3月14日（金)に開催された北部地域包括支援センター主催の介護支援専門員向け研修会の内容を紹介させて頂きます。今回は保健師より「セルフケア」についての学びの場でした。

「こころと体のセルフケア」　　おすすめは**6つ**あります。

1. 体を動かす（とくに効果的なのは体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動）
2. 今の気持ちを書いてみる（自分の気持ちをありのままに書いていきましょう）
3. 腹式呼吸を繰りかえす（呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことからゆっくりと呼吸を）
4. 「なりたい自分」に目を向ける（自分の力をもう一度信じましょう）
5. 音楽を聴いたり、歌を歌ったり（その時々の気分にあった曲を選び音楽にひたりましょう）
6. 失敗したら笑ってみる（失敗を清く認めて「やっちゃった自分」を笑い飛ばしましょう）

参考：厚生労働省ホームページ こころと体のセルフケア

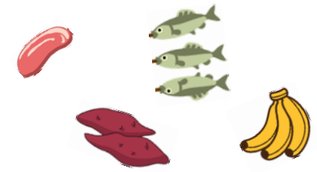
さぁ新年度です「こころと体のセルフケア」にて元気に頑張っていただきたいと思います

P.S.　2月21日豪雪の様子です　朝起きたらびっくりの大雪でした
(車が雪に埋もれてます)
さて来年の雪は??

頑張る雪ん子
お母さんズ！
頼もしい!!

ヘルパーステーションはぁと

～季節の変わり目にご注意を～



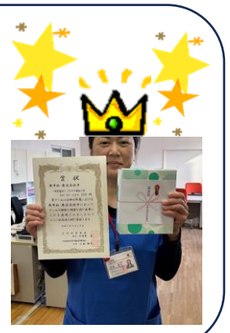
自律神経を崩さないよう気を付けましょう

季節の変わり目には気圧の変化や、昼と夜の気温差が大きくなる
ことによる自律神経の乱れが原因で体調を崩すことが多くなります
自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を送る事が大事です！
生活のリズムを整え、栄養のある食事をきちんと摂りましょう
肉・魚・大豆・バナナなどに含まれるビタミン B 群は神経の働きを
正常に保つ働きを持っているため日常的にしっかり取りましょう

しっかりと睡眠をとって心と体を整えましょう

寝ている間は副交感神経優位により心や体を休めてくれます
しっかりと眠って様々なことをリセットしましょう
ちょっとしたお昼寝も good👍です

Red Hot はぁと
2024
無事故無違反
競争 今年度も
見事達成です
これからも安全
運転に努めます



体調の崩しやすい季節の変わり目を日々の生活習慣で乗り越えましょう

試作中です(^^♪お楽しみに

フードセンターでは只今試作品づくりの真っ只中です
空いた牛乳パックをきれいに洗い、丁寧に砕いてミキサーにかけ乾かし、さらにミキサーにかけてふわふわに
それをパック詰めすると、なんということでしょう「油吸い取りパット」の出来上がりです

慣れた手つきで
試作品づくり
目は真剣です

完成

廃油でアロマキャンドル
カラフルな色付け
アロマオイルの香りを漂わせながら

※4月26日(土)ささえだよ!全員集合‼イベントにて販売予定

通所する皆さんの日常のひとコマ

ごはん炊き
お昼にみんなで食べるご飯は当番制で炊きます
ある日の事、カタイご飯が炊き上がりました
「米の量と水の量を紙に書いておけば良いね」と言ったら
「腕に書いてます!」　　ウデがにぶったかなぁ??

令和6年度無事故無違反競争に「フードレンジャー」として参加し今年度も達成いたしました

令和７年度はぁとサポーター会員募集及び会費の納入について

当法人の事業運営に関してご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、一般財団法人たかのす福祉公社は当法人の設立目的及び事業内容に賛同し、ご協力いただける
はぁとサポーター会員を広く募集しております。つきましては、新規もしくは継続してはぁとサポーター会員に
登録していただきたいと存じます。ご協力よろしくお願いいたします。
はぁとサポーター会費（年額）： 普通会員一口 1,000 円 （個人の登録会員）
特別会員一口 5,000 円 （団体等の登録会員）
一口からでも会員登録できます　皆様のご登録をお待ちしています

初回登録の方には
ﾋﾟﾝﾊﾞｯﾁ付きです

令和6年度はぁとサポーター会員
◎普通会員　90 名
◎特別会員　 2 社　　会員登録ありがとうございました

<お問い合わせ>
〒018−3324 秋田県北秋田市大町8番23号　一般財団法人たかのす福祉公社 管理部
電　話　0186(67)8255　ＦＡＸ　0186(69)7377
e−mail　kousya@takanosu-fukushi.com　ホームページ　http://www.takanosu-fukushi.com

はぁとだより

Takanosu Welfare Public corporation
令和7年4月発行

令和6年は、元旦に発生した「能登半島地震」に始まり全国各地に恐怖と衝撃が走り、その後も豪雨・豪雪災害と自然災害に見舞われたうえ、12月には秋田市中心部でもスーパーに熊が侵入し、全国ニュースで取り上げられました。また、昨年末から今年2月まで過去に例のないほどの豪雪で、一日の降雪が50㎝を超えるなど、災害はいつでも私たちの身近に起こりうるものと思い知らされました。地球温暖化による気候変動は常に巡り巡って私たちに襲い掛かってくることを自覚しなければなりません。そのためにも、私たちは日々の暮らしの中でしっかり備えをすることを心がけましょう。
また、昨年度当法人は法人運営の再建・継続のため、皆様にご愛顧いただいておりました2つの事業を廃止し、改めて信頼と安心をお届けできるよう役職員共に奮闘してまいりました。その成果は未だ道半ばではありますがフードセンターたかのす（就労継続支援B型事業）を中心に、居宅介護支援事業所はぁと、ヘルパーステーションはぁとの３事業で、今後も地域の皆様の暮らしを支えてまいります。
特に、昨年は北秋田市と姉妹都市である東京都国立市より、くにたち中央図書館50周年記念、また北秋田市より市制20周年記念品の委託をそれぞれ受け、市内団体「秋田スギネットワークたかのす」様のご協力を頂き、公社管理部がサポート、フードセンターたかのすの利用者とともに北秋田市産スギ材を使用した「木のしおり」を納めさせていただきました。この事業は「障害者優先調達法」推進事業として自治体より受託したもので、利用者の皆さんにとっては日頃の作業と全く違う作業で戸惑いもあったようですが、支援員や管理部スタッフの協力と、能代市の「木の学校」様のご指導により、無事初仕事を成し遂げてくれました。これをきっかけに、今後も利用者とともに新たな分野にチャレンジしたいと、一同張り切っております。今年の「はぁと」がどんな新たな活動をはじめるのか、こうご期待!

「大人気でした」と
の声が届きました!

一般財団法人たかのす福祉公社