



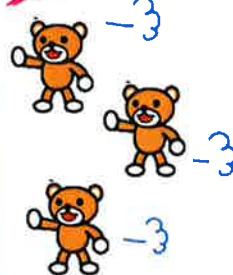
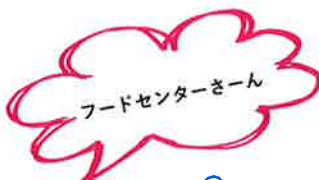
フードセンターのプリンはいかがですか

月数回「プリン」の販売に回っています
大変好評いただいておりますが、回る地域は気まぐれで…スミマセン(T_T)
プリン・モカプリン・黒ごまプリン・杏仁豆腐を交互に販売しています
見かけましたらぜひお声がけください。

月1回程度の「ラーメン・まんま」でのご予約も承ります



黒ごまプリンリピーター多し



この日は黒ごまプリンの販売日！準備万端 元気に販売に行ってきますーす

～ 通所する皆さんの日常のひとコマ ～

今年は大雪でしたね！

駐車スペースの雪は溶けたものの、まだまだ脇に雪山が…

天気の良い日、「コンクリートに雪ちらかして」とお願いしましたが

「???」…きれい好きだからちらかせないのかあ！

ならば、「雪の山をくずして」とやって見せなければ

折り目正しい人はくずせないのです！ああ「異心伝震？」



【フードセンターたかのす】

令和8年度はあ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
はあ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あ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。

はあとサポーター会費(年額)：普通会员一口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
ピンバッジ付きです

令和7年度はあとサポーター会員

◎普通会员 82名

◎特別会員 5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 F A X 0186(69)7377

e-mail kousya@takanosu-fukushi.com ホームページ <http://www.takanosu-fukushi.com>



はあとだより



令和8年4月発行

令和8年の幕開けは、1月21日から2週続けての大雪。
一晩に50cmを超える積雪に、遂には窓から外の景色が見えなくなり「このまま
埋もれてしまうのではないかな？」との不安から、私も2週続けて屋根の雪下ろしを
しました。今年は県北部、特に北秋田・大館・鹿角は記録的な豪雪と連日ニュースに
取り上げられました。

仕事柄聞こえてくる情報では、北秋田・上小阿仁地域の豪雪による住宅の被害は
JA共済関連のみで400件を超えていると言います。

また、地元の工務店では1社あたり30～40件の災害復旧の依頼が入っている
とのことで、雪が解けて尚お困りの方々も多いようです。

このところ毎年のように自然災害の猛威に、不安と恐れを抱かずにいられない状況
ですが、自己防衛的に対応できる知識と、備えを整えることにより、想定外の出来事
に冷静な判断と対応ができると考えます。

そこで、今年度は私たち(一財)たかのす福祉公社役職員をはじめ地域の皆様と共
に、「私たちにもできる防災のお話し(入門編)」をテーマに講座を計画(秋の予定)
しています。実際に地元の防災士をお招きして、わかりやすく気軽に取り組める術を
伝授いただく予定ですので、是非皆様のご参加をお待ちしています。

3月に入り、あれほどの豪雪もすっかり消えて、福寿草や水仙の芽が日に日に成長し
「ああ…春が来た！」と実感する今日この頃。

4月にはピカピカの1年生が元気に「はあとガーデン」のチューリップを眺めながら、小
学校へ通う姿が目に見えびます。子供たちの成長に目を細めながら、私自身高齢者の
仲間入りを果たし気持ちは若々しくありたいと、常に新しいことにチャレンジしたい意
欲だけは失わないよう心がけて過ごしたいと思います。

令和8年春 Under Seventy 今を楽しむ！

令和8年4月吉日
理事長 松橋 雅子



一般財団法人たかのす福祉公社

「玄米デカフェゼリー」を真空パックで作る作業をお受けしました

株式会社 MNH(みんなで日本をハッピーに)様から作業のご依頼いただきました。
山形県庄内町で作られた玄米を焙煎し、コーヒーのように飲むノンカフェイン飲料「玄米デカフェ」。
この「玄米デカフェ」を真空パックのゼリーにしてほしいというご依頼です。
一生懸命に作業に取り組むフードセンターでの様子をご紹介します。



☆アガー（コーヒーを固める材料）を量ります



☆玄米デカフェを抽出し冷やし、真空袋に量り入れます



☆アガーと玄米デカフェをまぜます



☆真空パックします



「スチームコンベクション」と「ブラストチラー」です

※「スチームコンベクション」とは熱風と蒸気を組み合わせて調理する多機能な加熱調理機器

※「ブラストチラー」とは加熱調理後の食品を短時間で安全な温度まで急速に冷却する専門機器



☆加熱と一緒に殺菌し、冷やし固めて完成です(*'▽')

【新しい仲間をご紹介します！】

昨年10月より、ケアマネジャーの「佐藤 未来」が仲間に加わりました。
これまでの経験:介護老人保健施設にて、介護職員・ケアマネとしての勤務経験があります。子育て期間を経て、復帰しました。
好きなこと:甘いおやつ、公園巡り、野球観戦。
ひとこと:「皆様が住み慣れた地域で、笑顔で過ごせるよう精一杯お手伝いさせていただきます。お会いした際は、ぜひお気軽に声をおかけください。」



【ミニコラム:2026 年は「丙午(ひのえうま)】

皆様は「丙午」という言葉を聞いて、どんなイメージをお持ちでしょうか？
60年に一度巡ってくるこの年は、古くから「火の性質が重なり、活気と生命力に溢れた年」と言われています。
実は、はあとにはこの「丙午」生まれのパワフルな職員が二人おります！迷信では「気が強い」なんて言われることもあります。裏を返せば「情熱的で、困った人を放っておけない」という頼もしい気質の持ち主たちです。さて、皆様の周りの丙午さんは、いかがでしょうか？また、出生数を25%以上減らした60年前の騒ぎをどのように覚えていらっしゃいますか？ぜひ当時の様子を教えて頂ければ幸いです。



春先は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめな水分補給や衣服の調節を心がけ、健やかに春を楽しみましょう。何かお困りごとやご相談がございましたら、いつでも担当ケアマネジャーまでお気軽にご連絡ください。

ヘルパーステーションはあと

【春バテ】に負けないぞ

あの大雪を乗り越え待ちに待った春がきました。

春是一年の中で寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなると言われています。そのため、疲れがたまりやすい・免疫力の低下・胃腸の働きが落ちる・冷えるを感じるなどの不調症状が起こりやすくなります。これは自律神経の乱れに因る【春バテ】とも言われています。

自律神経を整えるためには…

- ・休日でも規則正しい生活をして食事を3食摂りましょう
- ・自律神経を整える作用のある栄養素を補いましょう
 - ビタミンC…果物類・いも類・野菜など
 - ビタミンA…緑黄色野菜・卵・レバー
 - ビタミンE…ナッツ類・魚介類・アボカド
 - カルシウム…乳製品・胡麻・豆腐・煮干しなど
- ・良質な睡眠をとりましょう
- ・体温調節が行いやすい服装選びをしましょう(身体を冷やさない)
- ・軽い運動(ウォーキングやストレッチ)を行い、ストレスを発散しましょう

