

## 令和4年度もサンサンチャレンジに挑戦

**1日2回体重測るだけ!!**  
**サンサンチャレンジ**

3か月で**-3kg**減量にチャレンジ!!

3か月で**-3kg**減量にチャレンジ!!

3か月で**-3kg**減量にチャレンジ!!

**1日2回体重測るだけ!!**  
**サンサンチャレンジ**

3か月で**-3kg**減量にチャレンジ!!

3か月で**-3kg**減量にチャレンジ!!

3か月で**-3kg**減量にチャレンジ!!

※参加費：2022年9月1日(水)～11月30日(水)

※募集期間：2022年9月1日(水)～11月30日(水)

※募集人数：471人(参加者)

※募集年齢：18歳以上

※募集性別：男性・女性

※募集職種：全職種

※募集地域：南相馬市内

※募集条件：健康診断で異常なし

※募集方法：申し込み書提出

※募集期間：2022年9月1日(水)～11月30日(水)

※募集人数：471人(参加者)

※募集年齢：18歳以上

※募集性別：男性・女性

※募集職種：全職種

※募集地域：南相馬市内

※募集条件：健康診断で異常なし

※募集方法：申し込み書提出

昨年度ひばりでは市主催のヘルスアップチャレンジに2年間取組んだとして健康づくり実践事業所表彰を受けたことは既報のとおりですが、今年度は9月1日～11月30日までの3ヶ月間、1日2回(朝食前・夕食後)体重を測るなどしてΔ3Kg減量にチャレンジすることになりました。BMIが23以上の方がお勧めとか。とは申せ今の季節は新米やら果物等々食べ物が美味しい季節だけに誘惑に負けず覚悟して取組みたいものです。ちなみに減量達成者にはランニングポーチの賞品が貰えるそうです。また参加賞はトートバックとか



### 8月の昼食会は、そうめんです

8月17日はお盆も明けて作業量も少ない時期を狙って例年昼食会を企画しています。今回もメニューは夏場だけに冷たい「そうめん」を主に「混ぜご飯のおにぎり」です。この頃の暑さは半端でない季節で、中でも資源回収班はとにかく大変です。一方室内の作業にはクーラーで幾らか我慢出来ますが、そうめんを食べ残暑を乗り切ろうと言うのが目的になります。ご利用者のお手伝いを頂ながら準備を進めて昼食会が行われました。私達も日頃の皆さんの頑張りによりたい気持ちで感謝しながらの開催になりました。

### 鎌田商店様椅子等ご寄贈



8/10 市内の葬祭等を営む鎌田商店様から備品の入替えて使用していた椅子 20 脚やテーブルなどご寄贈して頂きました。また他の事業所でも希望があればとのご好意を受けて仲介した所、4事業所 100 脚を越す注文となりましたが無事納入できて各事業所からも喜んで貰えました。心からの感謝です。

### 市名産の多珂うどん届く

8/8 ほっと悠さんを介して市の名産「多珂うどん」が生産者の高ライスセンター様から 20 袋も届きました。このうどんは南相馬産特別栽培小麦「きぬあずま」100%使用の美味いうどんです。私達の事業所では8月の行事として皆さんに提供しましたががつつるの食感はやみつきかもね

2022/08/19

### 9月からは午後もラジオ体操

毎月利用者の体重測定はこの事業所でも実施していると思いますが、近年ひばりでは利用者の方々の体重増が目立ちます。これまで朝 9 時の始業にはラジオ体操をしていましたが、市健康担当者のアドバイスを受けて更に午後一番にも実施することになりました。健康を願う一心からです

2022/08/19

### 編集後記 (令和4.11.1)

人の命のはかなさを今回ほど身に沁みた事がありました。と言いますのも我が職場の仲間が急逝されたのです。最近でもプロレスのアントニオ猪木、笑点でお馴染みの円楽等々まだまだ活躍が期待出来る年代だけに惜まれます。ウクライナ侵攻問題だって多くの若人が家族から引裂かれ戦場で命を落としている様子を見るにつけ、今この時を大切にしたいものです。

11月11日 お食事会  
11月18日 消防避難訓練  
11月21日 コロナワクチン接種

《今後の行事予定》

### お悔み情報

9月8日法人支援員の洪佐貴永(たかひさ)様享年50歳が逝去されました。昨年4月送迎運転手として入職して一年半過ぎた頃、病気が見つかり8月に入院したばかりだけに誰もが驚いています。翌日皆で黙とうをしてご冥福をお祈りしました。合掌

2022/08/19



# 共同募金配分事業で環境整備完了!

# ひばり通信

晩秋第39号  
2022年11月

## 屋外シャワーと休憩室を整備

昨年当法人が新法人になって10周年を迎えた記念事業として資源回収班の屋外シャワー室及び休憩用の小上がり整備を昨年5月共同募金会に事業の申請を提出しておりましたが、今年度分事業に採択され、7月30日に無事完成しました。この間、ウクライナで起きた紛争が世界の諸物価に影響が出てしまい、工事費用が思わぬ増加見込みとなるなどとして募金会とも協議を積ん

だり、施工業者である榊鈴木組様のご協力を頂きながら写真のように立派な環境整備が出来ました。回収班はそもそも平成23年身体障がいの方々が「身友会」として資源回収を始めて現在に至っておりますが、特に夏場の現場作業をする方にとっては過酷な作業だけに、シャワー室や横になれる休息は何よりの贈り物になった事でしょう。それにしても、共同募金は県民皆さんの温かい善意によるものでこの場を借りてお礼申し上げます。



## 北町福祉委様からご寄贈



9/22 私達の事業所がある地域の北町地区

福祉委員会(嵯峨会長)から清信様と八巻様がお見えになり、飲料水のご寄贈がありました。今夏は殊の外厳しい暑さが続き、事業所でも熱中症対策として小まめな水分補給を実施するだけに大助かりでした。感謝

## 秋のクリーンデー参加

10/16(日)は周辺の道路や河川に散乱する空き缶等を一扫する市民参加型の秋季クリーンデーの日でした。私達は早朝ポニー作業所の外回りの草取りも行いましたが、見違えるまでは行かなくても綺麗な様子になりやっただけがありました。環境美化はちよつとした心掛けでこんなにも美しくなるんだねえ



## “きょうされん”様から来所

皆様方ご存知の方もお出でかと思いますが「きょうされん」は震災発生直後から物心両面で各地福祉事業所等の支援活動を行ってまいりました。私達市内の障がい施設にも応援して頂き、今でもお目に掛けてくれ、9/1 お忙しい中ひばりを訪問してくれました。



## ひばりのアレコレ

### ポニーで消防訓練実施

9月9日は丁度救急の日でしたが、ポニーでは参加者数も9名と9づくしでの消防訓練になりました。この日はあいにくの雨天をもちもせずいきびきびとした避難後は具体的な消火法等復習して終了しました。



### 体験学習生が来所

9月13~15日の三日間は市内原三中三年生2名が福祉施設体験として福祉の現場を学んで行きました。僅か三日とは申せ慣れないお仕事に四苦八苦されたのではないでしょう。勉強も大変ですが、作業だつて大変です。今後の人生に役立たせて下さい。

