

ほーぷ通信

松前町障がい者地域
活動支援センター
令和4年3月1日発行
第94号
住所
松前地域福祉交流センター
ゆいっこ
松前町字福山236-4

☆一年を振り返って☆

浅春の候、皆様ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。いつも障がい者地域活動支援センター「ほーぷ」にご支援とご協力をいただき心より感謝致します。

今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大や緊急事態宣言の発令により、イベントの中止や自粛で、思うように活動することが難しかったですが、新規の通所者が仲間に加わり、創作活動や生産活動で色々とアイディアや器用な一面を実際に拝見し、職員も学ぶ機会ができました。次年度に向けて通所者の方々にとって、素敵な思い出になるよう日々、充実した活動内容を計画していきたいと思ひます。

♪ 花 苗 育 成 ♪ ☆ 屋 外 作 業 ☆ 4月～3月



◎ビニールハウスでは一年を通してポット苗や切り花の栽培、畑では4月～9月までの期間でドライフラワー用の花やお盆用の切り花、観賞用のおもちゃカボチャを栽培しています。

♪ 創 作 活 動 ♪ ☆ 屋 内 作 業 ☆ 4月～3月



◎エコクラフト製品、ドライフラワー製品、ビーズ製品はすべて手作りです。ひとつひとつ時間をかけながら丁寧に製作しています。

♪ 菓 子 製 造 ♪ 臨 時



◎クッキー、シフォンケーキ作りをしました。11月にはゆいっこサロンのでクッキーをテイクアウトで販売しました。

♪ 道の駅北前船松前で授産製品を販売しております ♪

松前町地域活動支援センターエコクラフト製品、ドライフラワー製品を販売しておりますので、是非、お買い求め下さい。



かご等については、実用的に使用できるものを揃えております。

☆ 3月の活動予定(折り紙教室共生事業) ☆

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、今まで折り紙教室に参加されている方々に関しては、当分の間、4名～6名の2チーム編成で開催しております。その為、お一人様月に1回の参加とさせていただきますのでご了承願ひます。日程や編成につきましては折り紙教室の日に随時、お知らせします。また、参加者の方には、自宅での検温、マスクの着用、建物に出入りの際は手指の消毒の徹底をお願い致します。なお、新たに参加される方は、当面の間、事前にお電話でお申し込み下さい。何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

☆ 3月折り紙教室の日程: 22日(火) ・ 29日(火) ☆ テキストに基づいて折り紙製作を行います。



Aチーム
のみ参加

Bチーム
のみ参加

松前町障がい者地域活動支援センターほーぷでは通所する障がい者等の募集を随時行っております。

ほーぷ見学、通所体験などの受け入れも随時行っておりますので、お気軽にご相談ください。

対 象 者: 身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者
利用時間: 月曜日～金曜日(祝祭日除く) 午前9時～午後3時
利 用 料: 無料(昼食は各自持参)

【問い合わせ先】松前町社会福祉協議会 TEL 42-2270
松前町障がい者地域活動支援センターほーぷ

松前地域福祉交流センターゆいっこ

3月行事予定のお知らせ



<div> </div>		火 1 サロン 福山教室 10:00～12:00	水 2 パソコン教室 10:30～12:00	木 3	金 4	土 5
日	月	8	9 パソコン教室 10:30～12:00 昔話語り会練習 13:30～15:30	10 エコクラフト教室 13:00～15:00	11	12
6	7	15 サロン 福山教室 10:00～12:00	16 パソコン教室 10:30～12:00	17	18 ふまねっと教室 10:00～11:30	19
20	21 	22 折り紙教室 Aチームのみ参加 13:30～14:30	23 パソコン教室 10:30～12:00 昔話語り会練習 13:30～15:30	24 エコクラフト教室 13:00～15:00	25	26
27	28	29 折り紙教室 Bチームのみ参加 13:30～14:30	30 パソコン教室 10:30～12:00	31		

社会福祉法人 松前町社会福祉協議会 掲 示 板

こんにちは。
生活支援コーディネーターの
斉藤真由美・吉田朱伽です。

北海道における「まん延防止等重点措置」が、令和4年1月27日（木）から2月20日（日）まで適用されておりましたが、2月21日（月）以降3月6日（日）まで、引き続き適用されることになりました。

その為、1月に引き続き、2月も住民主体サロンの活動を自粛している団体もあり、皆さんにお会いできずにいましたが、体調を崩すことなく、元気にお過ごしでしょうか？

先月号で、『筋力低下予防や転倒予防の為にも、手軽な運動を取り入れてみましょう』とお伝えしていましたが、皆さん少しでも自宅でのストレッチ等を取り入れることは出来ていましたか？

今月は栄養について、お伝えします。

栄養では、「食」だけでなく「口」も重要です。口を清潔に保つことは感染症予防につながりますので、毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。また、口を動かさないと「オーラルフレイル」（嚥んだり飲んだりする機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えてくるような状態）の原因になります。しっかり嚥んで食べる、意識的に嚥ごたえのある食材を選ぶといった対策のほか、電話などを活用し、会話を増やすこともよいそうです。

適度な運動で体力づくり、偏りのない食生活で、元気に過ごしましょう（＾＾）♪

今月も、よろしくお願いいたします。