

# ぱすてるだより1月号をお届けします

本年もどうぞ  
よろしくお願  
いいたします

編集・文一金子 園  
令和7年1月27日

保護者の皆さん、こんにちは！  
かがお過ごしでしょうか？  
1月も終わりに近づいて参りましたが  
あけましておめでとうございます。  
今年も何卒よろしくお願い申し上げます！  
あっという間に1月も過ぎてしま  
い、すぐに春がやって来るんでしょ  
うね♪お正月休みゆっくりしたことも  
もう忘れてしまいそうです(笑)。

どうやら希望会の氏神様である大  
頭神社は開運最強神社だそうです  
！年末にテレビ撮影でゲッターズ飯  
田さんが大頭神社へ来られそう仰っ  
たようです。そのため今年は参拝者  
が多く驚きました。「お正月は初詣に  
行く」という文化・恒例行事をぱす  
てるの皆さんは覚えているかなと思  
いましたが、「ばちばち、なむなむい  
つしに行くん？」ととてもかわいら  
しい質問(笑)！覚えてくれているこ  
とをとても嬉しく感じました。作業  
所も歩ける方は一列に並んでゆっ  
くり行きました。到着後全員で記念  
撮影♪今年一年良い年になるよう  
順番に参拝し、その後はお守りや  
破魔矢、おみくじをそれぞれ購入  
されました。ピンク色が好きな  
F君はピンク(安産)のお守りが気  
になりましたが安産だと知り「幸  
福のお守り」に急遽変更(笑)、今  
年受診が多くなるAさんは「健  
康のお守り」を手にして「これで  
不安も吹っ飛ばす」とホッとされ  
ていました。おみくじを引いた全  
員が大吉で大喜び！女性の方は  
「恋みくじ」を引く方もいてと  
ても微笑ましかったです。厄年の  
年表をジッと眺め自分の年齢は  
厄年なのか不安そうに見ている  
方もたくさんいたので一人ずつ  
何年生れか確認しながら職員  
と一緒に確認して行きました。今  
年も皆さんにご利益がありますよ  
うに。心も体も豊かな一年が過  
ごせるよう職員

一同願っていますよ♪

6日の昼食は毎年恒例理事長から  
のお寿司です。お寿司だけでは  
寂しいので作業所では炊き出しの  
温かいお汁、ぱすてるではゆ  
う麺と一緒にいただきました。も  
ちのろんですが、こういう時の  
皆さんの「ありがとうございます  
！」はとても聞き取りやすく  
声が大きくてよほしい！！(笑)  
きっと理事長も喜んでもらえ  
てうれしかったと思います。

作業所での1月のレクはゆめ  
タウン大竹へ昼食と買い物に行  
きました。予算は3,000円、  
昼食以外の物は時間があれば  
買ってOK、軽食もOKにしま  
した。皆さん何を買うか考  
えがまとまらず、何度も職員  
に相談にられました。普段は  
カロリーの高い物は控えたり  
グループホームやお家でバ  
ランスの良い食事をしている  
ので食べたい物は揚げ物や、  
マクドナルド、アイスやプリ  
ンなどのデザート類でした。  
「たまには好きなものを自  
分で選んで買ったらいいよ」  
とお話し、当日は天丼・カツ  
・から揚げ・お寿司・パン  
・アイスなど大好きな物を  
かごに入れセルフレジで支  
払いを済ませました。今は  
どこでもセルフレジで職員  
による援助が必要な方も  
いらっしゃいますが、ほと  
んどの方は慣れていたので  
驚きました。欲しいものが  
ありすぎて予算の中におさ  
める事できない方、金銭の  
計算が難しく一生懸命考  
えて調整する方、時間い  
っぱいまで見て回り汗だ  
くになっている方など様  
々でしたが、皆さん満足  
そうな表情で買い物を  
済ませたのでとても嬉  
しかったです。また機会  
を作ってレクで買い物  
に行きたいと思っています。  
その為にも「今年も  
作業所でしっかりお  
仕事をして、たくさん  
お給料がもらえるよう  
頑張り

ましよう！」と締めくくりました。

ぱすてるでは例年抱負カードを  
利用者さん・職員一人ずつ作成  
しております。今年の職員の抱  
負の大半は健康に関するこ  
とが多く、利用者の皆さん  
が大人になっていると同時に  
職員も歳を取っていること  
(老化)をしみじみ感じまし  
た。利用者さんの抱負には  
「お仕事ががんばります」  
「美味しい物を食べます」  
「みんなと仲良くします」  
など真面目なものが多  
かったですが「でもそれら  
は健康があるからできる  
んですよ～」と心の中  
でうらやましく思っ  
ておりました(笑)。そ  
して大問題発生！年  
明けに皆さんの体重  
測定を行ったので  
すが、ほとんどの  
方が数キロ増(-\_-)。  
増えて欲しい方が  
増えていくのでも  
ありましたが、増  
えると困る方々  
も多く…。屋外運  
動(ウォーキング  
やダッシュとい  
う追いかけっこ)  
に屋内運動(Y  
ouTubeでスト  
レッチ、懐かし  
のブートキャンプ  
、ダンス動画に  
音楽体操、ぶる  
ぶるマシーンに  
エアロバイクに  
マット運動)と、  
結構使える時  
間はみんな運動  
頑張ってくれて  
いるんですが…  
今月急ぎょ移動  
支援を組み込  
んでプールへ  
行かれた方も  
いました。ぱ  
すてるで摂取  
するものはカ  
ロリーコントロール  
されたお弁  
当程度でお  
やつタイム  
はないので  
これ以上変  
えられないし…  
ということで  
今年ぱす  
てるの課題  
はダイエット  
！有効な方  
法をご存  
じの方が  
いらっしゃ  
ったらア  
ドバイ  
スください。  
また上記  
の方のよ  
うに移動  
支援等  
の他サー  
ビスを加  
えるのも  
良いかも  
しれませ  
んね♪  
そんな  
こんな  
で2025  
年も始  
まりまし  
た。今  
のところ  
インフル  
エンザ感  
染された  
方もお  
らず保  
護者の  
皆さん  
のご協  
力、と  
ても感  
謝して  
います。  
来月号  
もお楽  
しみに♪