



令和4年1月1日発行

【発行者】

社会福祉法人 つどいの家
八木山つどいの家

〒982-0801

仙台市太白区八木山本町1-41-2

TEL 022-229-0666 FAX 022-229-0661

<https://www.tsudoinoie.or.jp/facility/yagiyama/>

mail: yagiyama@tsudoinoie.or.jp

やまかせの 八十三観

八木山通信
第242号

題字:八木山つどいの家 斎藤 希美さん



「仙台三十三観音」すべて巡礼しました！

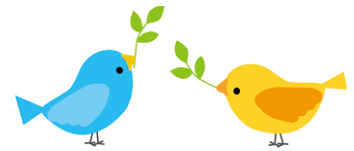
コロナ禍で活動が制限される中、達成感を得られる活動を行いたいと考え、今年3月よりスタートした「仙台三十三観音」巡り。ついに33か所すべてを巡礼しました！（梅津）



「仙台三十三観音」巡りについての詳細は「やまかせのベンチ第239号」をご覧ください。



こもれびの窓辺より



八木山つどいの家 看護師 篠崎 恵美子

朝晩の冷え込みと山々の色づきに秋の深まりを感じる今日この頃です。秋は『〇〇の秋』とよく表現されますが、やはり1番は『食欲の秋』になります！秋は栗、梨、柿、松茸、秋刀魚、新米…などなど、美味しいものに溢れているのでつい食べ過ぎてしまいます。動物は厳しい冬を乗り越える為に、秋に沢山食べて体に脂肪を付けるのだそうです。そうはいっても食欲に任せて食べていては体重がどんどん増え、大変なことになってしまいます。秋はとても悩ましい季節ですね。

八木山つどいの家では9月後半に利用者の皆さんの身長測定を行いました。毎月行うバイタルチェックでは身長測定は項目に含まれていないため、通所開始時に受けていただいた健康診断以来という利用者さんがほとんどでした。そのため、少し不安もあった身長測定でしたが、始めてみるとちょっとしたイベントのようになり、皆さん楽しまれているようでした。そして中には身長が5cm以上伸びていた利用者さんもいらっしゃるなど、利用者さんの今を知る良い機会になりました。また、身長を測定できたことで、利用者の皆さんのBMIも算出することができました。

BMIとは体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。BMIの計算式は世界共通で、成人ではBMIが国際的な指標として用いられています。日本肥満学会ではBMIが22を適正体重(標準体重)とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。秋の夜長にBMIの計算をしてみたいかでしょうか。秋から冬にかけて寒くなると人は冷えから体を守るため体内で熱を発生させ代謝を上げます。そのため秋から冬は実は痩せやすい季節となります。美味しい物を食べたあとは体を動かして、『スポーツの秋』も楽しめるといいですね。

※判定基準
・日本肥満学会の判定基準(成人)

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

※計算式
・BMI = 体重 ÷ (身長) (m)

例) 身長158cm、体重61kgの場合
(身長をcmからmにすると、1.58になる)
 $61 \div (1.58 \times 1.58)$
 $= 61 \div 2.4964$
 $= 24.44$
※BMI = 24.4になる。



八木山バザー開催



10月9日(日)4年ぶりとなる八木山バザーが開催されました。この日のためにチラシ配布、作業品のラッピング、看板、ポップの作成など利用者、職員一丸となって準備を進めてまいりました。

保護者の方にもバザー品の提供、値付け、当日の準備、運営などたくさんのご協力をいただきました。行事関係は何かと雨が多い八木山ですが天気にも恵まれ無事に終えることができました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小しての開催でしたが、地域の方々が続々と来てくれて大賑わいを見せたバザーでした。

地域の方と交流する貴重な機会であることを再確認でき来年も開催できるといいなと思います。(勝浦)





各クラブ活動報告



文芸クラブ

月1回、メンバー4人で活動しています。テーマを決めて詩を書いたり、俳句を考えたり、その時の気持ちを書きとめています。一般の詩や俳句のコンテストにむけて腕を磨いています!(^^)!



さくらとね
いっしょにいれて
うれしいな

写真クラブ

四季折々の写真を撮りに外出しています。その中で気に入った場所でシャッターを押しベストショットを選んでいきます。



「桜満開」 大越雅光



「もみじ」
藤岡悠馬



「大人のあじさい」
草野ほなみ



「バラ」 早坂匠

マラソンクラブ

メンバーは3人。月2回、八木山近辺や三神峯公園などで練習を行っています。今年6月には「たまねぎりレーマラソンin千年希望の丘相野釜公園」に出場し、雨の中元気に走りました。メンバー全員、次の大会に向けて練習に励んでいます！



カラオケクラブ

コロナ禍になってから、なかなか行くことができないカラオケですが、八木山では喫茶店をカラオケボックスに見立てて、カラオケクラブを開催しています。少人数開催なので、思い思いの音楽をリクエストして、歌ったり踊ったり時々叫んだり、盛り上がり必須の活動になっています♪



マッチ!



ウマ娘!

手ピカクラブ

月1度、福祉ネイリストさんに来ていただき、ネイルを楽しむ活動を行っています。季節に合わせて・・・、その時の気分で・・・など、どんなリクエストにも答えてくれます！ネイリストさんも利用者さんとの関わりを楽しみに来て下さるので、利用者さんも毎月楽しみにしている活動です☆

みてみて!
きれいな赤色





楽しかった！八木山つどいの家ダンス大会

去る、9月26日月曜日に。八木山つどいの家喫茶の部屋で、ダンス大会をしました。
それから、宮城県知的障害者福祉協会主催のダンスをしました。
踊っているところをウェブで見ました。
来年も頑張りましょう。「早坂」



楽しかった！秋保大滝一日外出

去る、10月11日宮城県仙台市太白区秋保町の秋保大滝で一日外出をしました。
それから、滝まで歩いてゆきました。
次は磊々峡に行くそうですのでよろしくお願いします。
今度は、紅葉とかを見に行くそうですのでよろしくお願いします。「早坂」

喫茶やまかぜのベンチ 営業カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3 開館日	4 テイクアウト	5 休館
6 休館	7 定休日	8	9	10	11 テイクアウト	12 休館
13 休館	14 定休日	15	16	17	18 テイクアウト	19 休館
20 休館	21 定休日	22	23 休館	24	25 臨時休業	26 休館
27 休館	28 定休日	29	30	11月		
27	28	29	30	1	2	3
4 休館	5 定休日	6	7	8	9 テイクアウト	10 休館
11 休館	12 定休日	13	14	15	16 テイクアウト	17 休館
18 休館	19 定休日	20 13:30 閉店	21	22	23 テイクアウト	24 休館
25 休館	26 定休日	27	28 13:30 閉店	29 休館	30 休館	31 休館

おしらせ

飲み物テイクアウト 10月から開始！！



ホットコーヒー 250円



オレンジジュース 200円



アイスコーヒー 250円



アップルジュース 200円

10月から飲み物のテイクアウトを始めました！
テイクアウト日のみの販売になります。ぜひ、お立ち寄りください！



ホットサンド 新メニュー登場！！



以前お知らせしていたホットサンドが完成しました！その名も「みどりのホットサンド」草野ほなみさんが命名してくれました。NEWホットサンド召し上がってみてください！

みどりのホットサンド 550円
(ほうれん草・しめじ・コーン・チーズ入り)



朝と夜が冷え込むようになってきましたね。我が家で飼っている猫が布団の中に入ってくるようになりました。猫好きの私にとって猫に囲まれて寝る幸せな夜生活がこれから始まります。とは言っても、相手は猫。自由です(笑)夜中に起きてエサを食べたり、トイレに行ったりと出入り自由。そのたびに起こされます。布団の中が熱くなると布団の上に移動して半分以上場所をとって寝るんです。時には、胸の上で寝るときもあります。その苦しさといったら・・・でも、そういうのも踏まえても本当にモフモフと気持ちのいい幸せな睡眠時間がやってきたこの頃です。(佐藤里)



編集後記