

ハーモニー

第 32 号

発行日 平成21年11月2日
財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703
編集発行人 三浦憲一



子ども達に
寄り添って

下校後、子ども達の勉強を見る尾留川さん

秋田市にある、母子生活支援施設秋田婦人ホームを訪問しました。子育て支援を進めながら、母子の生活と自立を支援する施設で、家族で入所して生活しています。

昭和8年、秋田婦人ホームは、公娼廃止により逃げてくる女性を保護したのが始まりで、秋田県で

最初に作られた施設です。そして、キリスト教の精神に基づいて運営しています。

施設内の桜の花が咲く春にはお花見会、夏には夏まつりを開き、地域の方々との交流を深めています。また募金活動も行って国内外へ送っています。時には、町内会の集会場所として施設を提供する

こともあります。年に数回、お母さんや子ども達は町内を資源回収で回るなど、地域に溶け込んだ生活をしています。

今回は、少年指導員の尾留川昭彦さんと、母子指導員の藤原真知子さんをご紹介します。

主な 内容 Contents

- ◆施設・会員紹介……………1～2
- ◆笑顔美人になろう……………5
- ◆私のプライベートタイム……………3
- ◆グルメを楽しむつどい……………5
- ◆会員コラム 東西南北……………3
- ◆会の現況他……………6
- ◆団体研修旅行……………3
- ◆メンタルヘルス講習専任講師紹介……………7
- ◆ドクターコラム……………4
- ◆広報紙講習会……………7
- ◆時間節約のコツ……………4
- ◆栄養士さんのおすすめ料理……………8
- ◆メンタルヘルス講習会……………4
- ◆プレゼントクイズ……………8
- ◆「子育て支援」で知事表彰受賞……………5

おじゃまします。
福利協会です。

利用者とともに

少年指導員として

尾留川さんは東北福祉大学を卒業後、秋田婦人ホームに就職し、中堅職員として働いています。

施設には、20世帯49名の家族が生活をしています。母親の年代は、30～40代が多く、子ども達は幼児から高校生までいます。時代の流れとともに入所理由も変わり、ドメスティック・バイオレンス（DV）による利用者が年々増加しています。

その中で尾留川さんは、少年指導員として子ども達が下校してから母親が帰宅するまでの間を共に過ごします。



尾留川さん

落ち着きを取り戻すように

父親の暴力や母親の傷つく姿を見てきた子ども達もまた、心に大きな傷を受けてホームに来ます。情緒不安により集中力や意欲が欠如し、自分に自信を持つことができなかつたりすると言います。その子ども達に対して、話を充分に聞き、良いところを褒め、また間違いを注意していくなど、優しく時には厳しく向き合って接しています。

子ども達の心が落ち着いて、大

人への信頼を取り戻し、人間関係を豊かに築いていくこと、そして自分に自信を持つことができるよう時間を掛けて接していきます。

謙虚な気持ちで

この施設は、家族によりニーズが違うため、多様な援助が必要とされます。また、世代間連鎖を断ち切るための支援など、様々なケースの利用者と向き合っていくためには、さらに専門的な知識が求められます。そのために、研修会に参加するなど自分自身のスキルアップを図っていきたくと話します。そして常に謙虚な気持ちで接するよう心掛けています。

安心、安全な場所として

藤原さんは、保育士として働いた経験を持っています。その後秋田婦人ホームに就職し、現在母子指導員として、お母さんたちと関わっています。

心身に深い傷を負う利用者には、寄り添い向き合って、「この施設は、安全で安心して生活できる場所」であることを一番に話し、恐怖と不安な気持ちを落ち着かせるよう心のケアをしていきます。

県外からの利用者もおり、秋田市の生活に慣れることから始まる家族もいます。そして、お金の使い方など基本的なことをはじめ、支援は生活全般にわたります。

一番いい方法を考えて

施設内は、プライバシーが守ら

れ、それぞれの家族が生活を営めるよう配慮をしています。とは言え集団生活でもあるので、利用者間のトラブル、苦情があった時は、充分に話を聞き解決策を考えていきます。また、母親と子供との関わりがうまく行かない時は、子育ての助言や援助も重要です。

さまざまな支援の中で、こちらの思いがなかなか通じないこともあり、そんな時は他の職員と共に一番いい方法を話し合い解決していくと話します。



藤原さん

相手の人格を尊重して

このように支援する者として、相手の人格を尊重しながら自立への歩みを支えることを常に念頭においていると話します。

また、退所した家族に対して、年1回「退所者のつどい」と「退所児のつどい」をそれぞれ開催して交流を図ります。退所してからの支援も大事な支援となっています。

お二人の子供を持つ尾留川さん、新しく家庭を持った藤原さんのお話から、きめ細やかな支援が感じられる訪問となりました。



秋田婦人ホーム
施設長 佐々木ケイ子

尾留川さんは、スポーツマンで、前向きな考え方の持ち主です。研修などで学んだ知識や日々の仕事の中で気づいたことをサービス向上のために取り入れ実践しています。また、たくさんの経験を積んできているので、子ども達から信頼され、父や兄のような厳しくも頼られる存在です。

藤原さんは、穏やかな性格です

が、心に秘めた強い意思を持っています。お母さん達にとって、安心してお話ができる人です。さまざまなケースの積み重ねの中で成長してきたので、今後は後輩のリーダーとしても支援にあたってほしいです。また、結婚によって今以上に人間的に深みを増していくことと思います。

私のプライベート タイム

育てて、育てられて大人に

八竜山本ふくし会 (三種町)
美幸苑デイサービスセンター
介護福祉士 藤原 俊悦

剣道スポーツ少年団の指導に、初め軽い気持ちで、そのうちドップリとハマってしまい早十余年。普段はガキ大将のように一緒になって動き回っていますが、やはり子ども達の前では「先生」として背筋が伸びる気がします。子ども達から逆に元気をもらいながら、

大人として私自身も自信がついてきました。

冬も裸足なので「風邪をひかなくなった」とか、「打たれ強くなった、人の痛みが分かるようになった」など剣道の効果も聞きますが、少子化も手伝ってか近年剣道をする子ども達が激減し、団の存続さえ大変な状態です。私は、勝利至上よりもっと広い目で、子ども達が自信を持つことや成長過程に一翼を担えれば光栄と今はそう

考えるようにしています。

この経験を自分の子育てにも、うまく生かせたらと思うのは言うまでもありません。



全県大会にて。ちょっと表情が硬いゾー。

会員コラム

東西南北

私を応援してくれます。

横手市社会福祉協議会
十文字福祉センター

鈴木 美智子

職場の異動で、十文字に通勤して今年で3年目です。晴天の日は右前方に雄大な鳥海山を見ることが出来ます。見えた日は、感動で「今日もがんばろう!」という気持ちになります。また、曇っていると心も曇ってしまいそうで残念です。

四季折々の表情を見せる鳥海山は、私を励まし元気をくれる応援山です。さあ今日も一日がんばろう!



敬老会で大黒舞を披露しました。

息子が興味津々なものは

大内さつき会(由利本荘市)
特別養護老人ホーム おおうち
鈴木 好成

1歳になったばかりの息子連れ、GAOへ。大きな水槽の前に魚たちを指差し、釘づけになっている姿を見て成長を感じました。GAOで反応が良かったので、動物園に行くと見ると置物のようにじっと動かない動物も多く反応がイマイチでした。

また、近所で飼っている牛を見に行くと間近に顔があっても怖がることなく鼻先に手を近づけたりして興味津々。目の前で見られるものがやはり楽しいようです。

和やかな世の中に

若美さくら会(男鹿市)
特別養護老人ホーム 和幸苑

鈴木 美雪

今年の初め、長女(小学校6年)が、「家族ふれあいサンサンデー」の作文で優秀賞を受賞し、とてもうれしかったです。一緒に住んでいる祖母のことを題材にした、ほのぼのとした温かみのある作文でした。

今は、核家族で祖父母と同居しない家庭も多く、寂しさを感じている人も多いと思います。昔のように和やかな世の中に戻ってほしいです。



私と娘です。

団体研修旅行

今年度、復活した会員交流事業です。7月11日、三井アウトレット仙台港と麒麟ビアポートコースに26人参加しました。

見て、食べて、 楽しんで...

中央会 特別養護老人ホーム
楽しいわが家 (にかほ市)
看護職 大須賀 恵美子

初めての日帰り研修旅行当日、ワクワクしながら朝を迎えた。少々寝不足ぎみのまま、目的地の三井アウトレットパーク仙台港に到

着。あまりの広さに圧倒され、どこから巡っていいのかわらぬ。とりあえず名店街を回り、目ぼしいものに目を付け、とにかく腹ごしらえ……というよりは“まずビールでカンパ〜イ”。ほろ酔いのところで仙台ラーメンを食べ満腹で満足。その後、再び名店街を巡り店員とおしゃべりを楽しむ。

夕食は期待に胸をはずませ、麒麟ビアポートにて焼肉食べ放題、飲み放題を満喫。他施設の職

員との会話もはずみ、日頃のストレスが発散され、あっという間の一日でした。



麒麟ビアポートで。会話もはずみます。



マイナス思考?の勧め



特定医療法人
仁政会 (潟上市)
杉山病院 副院長

肥田野 文夫

介護の現場は気苦労が多いわりに待遇は?のため「誰かがやらなければ」と自らを奮い立たせてやりがいを維持している、というのが現状ではないでしょうか?

また、こんなに頑張っているのに思うようにならない、誰かが楽をして自分が損を、という考え方にもなります。

……ここ数年前からメンタル不全になる方が増えてきています。心身共に健康で過ごせるよう、専門家の立場からアドバイスをお寄せいただきました。

意外でしょうが、この心理状況は「プラス思考」から起こるのです。プラス思考とは「物事を良い方に考えれば、明るく生きられる」ですね。何か行動を起こす時に「うまく行くはず」と考えるのは自然ですが、実際にはそうはならない方が多く失敗するたびに落ち込むのが現実です。ですから、行動する時はダメでもともと、うまく行けば儲けものぐらいにマイナスに考えておく方が楽です。

例えば、難しい試験に臨む時に「合格するはずだ」と考えて結果が不合格なら辛いでしょうが、「ダメもと」で受ければ、仕方ないか、で済むかもしれません。運良く合格して

いたら、「当然」と思う時よりも喜びも大きいはず。要するに先のことをプラスに考えると自分を追い込むのです。

未来はマイナス思考で良いのですが、反対に「過去」はプラスに考えます!過去には絶対に戻れないし、どんな辛い体験も無駄ではなく、それと同じような苦労には耐えていけたり、失敗すればそれを続ける可能性は少なくなります。

昔の人は苦労は買ってでもせよ、と言いました。無責任な誰かの「頑張れば願いはかなう」は、まあ嘘っぱちです。ゆっくり歩む、頑張らない、という生き方はそう悪いものでもないと思います。



忙しい毎日の食事作りはたいへんです。ちょっとした心掛けや工夫で、食生活を豊かにし、自分と家族の健康を守りましょう。

ポイント 1. 1週間分の献立表の作成

全体的な栄養のバランスもわかり、毎日献立で悩むこともなくなります。

ポイント 2. まとめ買いをする

献立表に沿って、買い物をリストアップして必要なものを購入する。

ポイント 3. 下ごしらえをしておく

乾物を戻しておいたり、魚を漬け汁につけておくなど、すぐに調理できるようにしておきます。

ポイント 4. 食材の冷蔵、冷凍保存

ねぎは洗って刻み、冷蔵又は冷凍、油揚げは、油抜き後切って小分けに

して冷凍しておくなど、色々方法があります。

ポイント 5. 調理器具を有効活用

保温料理鍋や圧力鍋を上手に利用すると、時間だけでなく光熱費の削減にもなります。

休日に時間が多少掛かって、準備をしておく、平日の調理が楽になり、気持ちにも余裕ができます。

メンタルヘルス講習会

“自分を知る” ことがら

花輪ふくし会
障害者支援施設 あすなる (小坂町)
生活支援員 瀬川 健

7月初めメンタルヘルス講習会を受講しました。

……7月2・3日秋田キャッスルホテルで開催、30人が受講しました。

講習会では、グループワークや、参加者が自分自身を探っていくエゴグラムの実施、職場内での相談事例検討など多岐にわたる、内容の充実した講習でした。2日間にわたる日程でしたが、安藤講師の巧みな話術とテンポのよいプログラムで楽しく受講できました。

より良い人間関係を築いていくために、学んだことを職場等で少しで

も役立てていきたいと思っています。



安藤講師の質問に身ぶり、手ぶりで、答える私です。

子ども・子育て支援で 知事表彰受賞!

子育て支援の取り組み ～男性職員の育児休暇取得まで～

阿仁ふくし会（北秋田市）
特別養護老人ホーム 山水荘
事務長 加賀谷 有秀

法改正に基づいた育児・介護休業等の規程の整備はしていましたが、職員が関心を寄せることはまずありませんでした。また、制度があることは知っていても、内容はあまり理解されていない状況で

……阿仁ふくし会の子育て支援の取り組みをご紹介します。

した。
次世代育成支援対策推進法に基づき一般事業主行動計画の作成にあたり目標の一番目として、『男性の育児休業取得を促進するための措置の実地事項について周知する。』がありました。それは男性職員が育児休業を取得しやすい環境を整備し、全職員に対して周知、啓発を促すことです。

新聞に掲載された男性の育児休業に関する記事があれば、見逃さず切り取りコピーの回覧を実施し

て、理解を求めました。

ちょうどその頃、男性職員の一人に第2子が授かり、その10ヵ月後に育児休業を取得することになりました。本人は取得にかなり抵抗があったようですが、上司・同僚の後押しがあり、男性育児休業第1号が誕生しました。2号、3号の誕生を期待するところです。

事業所の目的として、やはり雇用の安定と職員のスキルアップがあります。そして職員が働き甲斐のある職場と思えるように……。

育児休暇を取得して、 貴重な体験

特別養護老人ホーム 山水荘
介護員 伊藤 博貴

職場の上司、同僚から快い勧めがあり、息子が10ヶ月の頃、10日間の育児休暇を取得しました。

ちょうど掴まり立ちや、伝い歩

きができ、ハイハイするのが楽しい時期でした。毎日、子供と一緒に遊び、ミルクを飲ませ、オムツを換えました。また、離乳食を食べさせる時、火傷をさせそうになったことや、少し目を離れた瞬間に転び、初めて立派なタンコブができたことも……。そんな父の奮闘振りを察したのか、4日目頃から私を探すようになりました。

私は不規則勤務のため、子ども達と過ごす時間が少ないですが、10日間の育児休暇で、普段できない貴重な体験をすることができました。



今年1月、大きくなった息子と一緒に。

笑顔美人 になろう!



みなさん、最近、笑っていますか？笑いは、たくさんの効能があります。

- ①**身体の活性化、免疫力のアップ**
老化を防止して、自然治癒力を高めます。
- ②**筋カトレーニングとして**

笑う時には、胸やお腹、腰、背中などの筋肉を使うので、運動不足の現代人や高齢者に効果があります。

- ③**副交感神経の働きが優位に**
大笑いのあと、ゆったりとリラックスした気分になり、ストレスの低下につながります。
- ④**顔の表情筋を鍛える**
笑うことにより、表情筋が鍛えられます。シワを気にして、笑

わないと筋肉が衰えて、かえって肌のハリやツヤに悪影響を及ぼします。

作り笑顔でも身体が活性化され、同じような効果があるといえます。「笑顔」は人間関係の潤滑油になるだけでなく、健康づくりにも一役かっています。さあ、今日も笑顔でいきましょう！

グルメを楽しむつどい

“回福”を楽しんで

幸楽会（秋田市）
特別養護老人ホーム 幸楽園
栄養士 鎌田 恵理子

秋田キャッスホテルのアゼーリア会場に参加しました。この日のためにシェフが特別に考案した“

……前期（3会場）・中期（3会場）と開催しました。

地産地消”がテーマのフルコースでした。美味しかったのは言うまでもなく、1品ずつどんな料理なのか説明があり、とても楽しい会食でした。

施設の利用者の方々にもこの味を伝えたく、早速トマトのポタージュを作ってみました。レシピは聞いた説明と自分の舌。かなりい

い線までいったのでは！？どうもごちそうさまでした。



園の夏祭り。右から2人目が私です。

会の現況

第一種 制度

10月1日現在会員数 8,960人
 21年度加入者数 918人
 21年度退会者数 438人
 (1年未満退会者 42人)

21年度退職金給付資金
 (9月30日現在、給付件数・金額)
 394件 835,575,960円
 平均加入年数 10年4ヶ月
 平均給付金 2,120,751円

◆入会・退会・異動の届出は、毎月5日必着です。期日厳守をお願いします。

福利協会 会員のみなさま

福利協会のホームページご覧になっていますか。
 ①会員コラム(会員の声を紹介)
 ②会員交流事業のお知らせ
 ③講習会のお知らせ
 など掲載しております。また、慶弔関係や貸付金の申請用紙をダウンロードできます。ぜひ、アクセスしてご覧ください。

<http://www.akita-fukurikyokai.jp/>

あなたは人財

～会運営に法的根拠が求められる時代を迎えて～

福祉現場での人材不足と確保が困難と話題になっています。

福利協会は、皆様が長く勤められるよう「退職金」という側面から支えて50年になります。

「〇〇年以上勤めてこれだけ？」
 「意外と貰えたな！」と退職金の認識は各々違います。皆様の生活に大きく関わる「退職金」等、福

第二種 制度(20年度スタート)

10月1日現在会員数 499人
 21年度加入者数 246人
 21年度退会者数 18人
 (1年未満退会者 11人)

21年度退職金給付資金
 (9月30日現在、給付件数・金額)
 18件 898,130円

◆入会は年1回、4月のみ加入できません。退会等の届出は、事実発生の都度提出してください。

貸付金

・会員54件 57,490,000円
 内訳
 50万円以下 18件
 60～100万円 13件
 110～150万円 8件
 160～200万円 15件
 ・法人 1件 5,000,000円

◆会員貸付金は、車購入資金、教育資金等まとまった資金が必要な時にご利用できます。原則として、月末締め、翌月の10日に法人(事業所)口座に送金します。

慶弔給付金

死亡弔慰金 35件 490,000円
 会員死亡 2件 100,000円
 配偶者死亡 3件 90,000円
 被扶養者死亡 30件 300,000円

傷病見舞金 67件 670,000円

災害見舞金 0件

結婚祝金 89件1,780,000円

出産祝金131件2,620,000円

◆事実が発生してから2週間以内の提出をお願いします。

◆ご不明の点は、福利協会事務局にお問い合わせください。
TEL.018-864-2703
FAX.018-896-7820

福利厚生センター 加入事業所のみなさま

各事業の申請をしていますか。
 ・生活習慣病予防健診費用助成
 ・クラブ・サークル活動支援
 ・結婚お祝い品…1万円の商品券
 ・出産お祝い品…1万円の商品券
 ・死亡弔慰金(本人)…60万円
 〃(配偶者)…10万円
 ・資格取得記念品…5,000円相当
 お忘れのないよう申請をしてください。

<http://www.sowel.or.jp/>

平成22年度 福利厚生センター 新会員募集中!

福利厚生センターでは、会員のニーズに応じた多種多様なサービスを提供しています。
 未加入法人におかれましては、「職員の確保・定着のために」に、来年度のご加入の検討をお願いします。

利厚生事業を扱う本会を取り巻く環境も時代と共に変化しています。

会運営もお任せでなく、受益者・消費者・契約者保護という観点の法令遵守が問われています。皆様からのチェックが大切になります。

掛け金を集める・給付をする・積み立てをする行為及び現行「財団法人」を平成25年11月末まで公益財団か一般財団へ移行する事など法規上の課題が生まれていま

す。
 本会では、一つひとつに法的根拠を持てるよう会の規程改正など進め、今後も安全に人財である皆様へ貢献できるよう努力をします。



メンタルヘルス講習専任講師紹介

…福利協会ほほえみカード提携



ビヨンドザボーダー株式会社
代表 安藤 亘

〒173-0033
東京都板橋区大山西町 1-7
《連絡先》事務所
TEL & FAX : 03-5966-5255
携 帯 : 090-4665-5265
E-mail : w-ando@siren.ocn.ne.jp
URL : http://www.b-border.co.jp/

元気になる各種サポートをします

- ・メンタルヘルス（心の健康）に関する各種研修
- ・相談（カウンセリング）
- ・各施設・事業所に出向いての講習や相談活動 など

○施設・社協・保育園の「研修・セミナー・相談活動」に応じます。

○講師謝礼は、予算に応じます。交通費は実費。宿泊の場合は、ご用意いただければ、どんなところでも OK。

○予算に応じるオーダーメイド料金の相談ができます。

=プロフィール=

・社会福祉士
・精神保健福祉士
・ファイナンシャルプランナー
早稲田大学人間科学部を卒業。株式会社リクルート勤務後、埼玉県の公務員としてメンタルヘルスに関する様々な相談援助活動の経験を重ねて現在に至る。また、福祉関係の著書も多数発行している。

仕事と家庭の両立

安藤 亘

ある事例を紹介します。山田裕子さん（仮名：39歳）は福祉施設職員。サラリーマンの夫（40歳）と6歳の長男、3歳の次男の4人家族です。裕子さんは職場では少し責任を担う立場になり、家庭でも小学校に上がったばかりの長男と手のかかる次男の保育園の送り

「メンタルヘルス講習会」安藤講師から仕事と家事の両立についてアドバイスをいただきました。

迎え等で、日々疲れ果てていました。

裕子さんは仕事でも家庭でも完璧を目指し、自分では手を抜くことができません。本人も、それを見ている身近な人にとっても辛い状況です。そこで夫と話し合い、裕子さんがその日行う予定の家事

を箇条書きにし、ご主人が今日やる必要のない事柄を削除することにしました。仕事面では上司に夫と同じ役割を担ってもらいました。結果、仕事も家庭もゆとりが生まれただけでなく、家庭でも仕事でも夫や上司が協力的になり、裕子さんは一人で抱え込むことがなくなりました。

一人ではできないことも、身近な人の支援があれば何とか両立できる良い例かもしれませんね。

*
ほほえみカード指定店
提携解除のお知らせ
*

- ・けんじワールド（岩手県雫石町）平成 21 年 9 月 19 日～
 - ・滝の茶屋 孫左衛門（鹿角郡小坂町）平成 21 年 8 月 24 日～
- 指定店側の都合により、提携解除となりました。
※ソウェルクラブカードも利用できません。

広報紙講習会

……7月28・29日秋田県社会福祉会館で開催し、29人が受講しました

読まれる紙面作り を目指して

旭保育園（横手市）
事務担当 浅妻みず穂

広報紙作りの基本から学びたい
と思い、講習会に参加しました。
石田講師指導のもと「読まれる

紙面づくり」を目指して、紙面のレイアウト、見出しのつけ方、段組み、写真の使い方など、実技を交えての講義内容でした。

保育園に勤務し、「園だより」などを作成するようになってまだ2年目の私にとっては、とても良い機会で、勉強になった二日間でした。今後の広報紙作りに生かし

ていけるよう頑張りたいです。



栄養士さんの
おすすめ料理

六郷仙南福祉会（美郷町）
特別養護老人ホーム

ロートピア仙南 高橋久美子



普通のトンカツより、豚ロースのスライス2枚を使って中にりんごをサンドすることでりんごの甘さと酸味も一緒に味わえます。食べやすく、子ども達にも喜ばれること間違いなし。りんごの季節、是非一度お試しください。



当施設の昼食時のひととき

りんごトンカツ

<材料(4人分)>

- 豚ロース(スライス・1人2枚) … 8枚
- りんご …………… 1/2個
- 小麦粉 …………… 20g
- 卵 …………… 2個
- パン粉(生パン粉) ……… 100g
- サラダ油…………… 適量

<作り方>

- ① りんごの皮をむき、4等分して芯を取る。りんごの色が変わらないように、塩水に少しつけて、水気をよくきり、さらに縦に薄切りにする。
- ② まな板の上に豚ロースを1枚置き、その上に①のりんごを肉の幅1面にのせる。さらにその上に豚ロースをのせる。りんごは薄切りになっているので、重なってもOK。(肉と肉の間

<作り方>

- ② にスライスりんごをサンドした状態になる。)
- ③ ②の肉を両手で持ち、りんごが中から出てこないように注意しながら、それぞれ小麦粉・溶き卵・パン粉の順に両面につける。
- ④ サラダ油で肉に火が通るまで両面を揚げる。付け合わせに彩りよくキャベツやトマトなどを添える。



レモンを絞るとさらにおいしいです。ソース、醤油はお好みでどうぞ。

プレゼントクイズ

問題

ヒントを読んで、○に当てはまる字をお答え下さい。

○ 団 体 研 修 ○ ○ ○

ヒント：今年度復活した会員交流事業です。(P.3参照)

● 応募方法 ●

専用ハガキにて応募してください。
(福利協会会員のみ対象)

- ◆ プレゼント希望コースは必ず記入してください。
- ◆ 専用ハガキの裏面には、広報の感想や意見など自由にご記入ください。ホームページコラム欄に紹介することがあります。(氏名は公表しません)

● 宛 先 ●

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5
秋田県民間社会事業福利協会
「ハーモニー」クイズ係

● 締 切 ●

平成21年12月11日(金)消印分まで有効。
※当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送を
もちまして代えさせていただきます。

★このプレゼント企画は、福利厚生センターの事業支援を得ているものです。

A コース
パウンドケーキとクッキーの詰め合わせ
20名様へ

南秋つくし苑
TEL018-875-2115
〒018-1629 南秋田郡八郎潟町中嶋282-1

B コース
1泊2食付きと観劇無料ご招待
1組2名様

・観劇は「冬の小劇場：キュービッドはどこ!？」です。
・利用期間：H22.1/23～3/28 但し、2/10～2/13を除く

温泉ゆぽぽ TEL0187-44-3333
〒014-1192 仙北市田沢湖卒他字早福田430

C コース
きりたんぽセット
3名様へ

※クール宅急便で送ります。(4人分)

矢立育成園
TEL0186-46-3161
〒017-0002 大館市白沢字白沢851

D コース
特選ブレンドコーヒー
10名様へ

まめまめハウス通町店
TEL018-823-7658
〒010-0912 秋田市保戸野通町6-23

編 | 集 | 後 | 記

新型インフルエンザの蔓延によって各事業所では、忙しい業務の中、予防や感染防止にも気を遣っていることと思います。
今回ご寄稿いただいた肥田野先

生、安藤講師のメッセージのとおり、無理をせず、あまり頑張らず、仕事と家庭を大事に、また自分自身のことにも関わっていききたいものです。
(H.K)