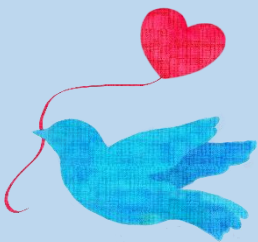


# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4)12月号 No.135～



社会福祉法人 翔友  
岩手県釜石市鶴住居町  
第25地割13番地43  
TEL: 0193-55-6031  
FAX: 0193-55-6032

## 12月の誕生石…タンザナイト

石言葉＝「高貴」、「知性」、「冷静」、「希望」



タンザナイトはアフリカのタンザニアで初めて発見されました。見つかったから、しばらくの間は価値を認められなかったのですが、宝飾ブランドのティファニーが美しく鮮やかな色の結晶に価値を見出したことから、注目を浴び世界中に知られるようになったそうです。正式名はブルー・ソイサイトと言いますが、現在も唯一の産出地であるタンザニアから名付けて販売しました。和名は柱状に結晶した縦の条線が簾のように見えることから灰簾石(かいいんせき)と呼ばれます。パワーストーンとしては、気持ちを落ち着かせて、冷静な判断ができるそうです。

## 甲子柿の磨き作業をしました♪



甲子柿の里生産組合様から、甲子柿磨き作業の依頼がありました。釜石の代表的な味覚のひとつとなっている甲子柿なので、キレイに完成することを思い描きながら丁寧に磨いています。美味しい柿が店頭と並んでいるのを見ると嬉しい気持ちになりますね♡お疲れ様でした(∇∇)



## 健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



本格的な寒さを迎えたこの時期、冷え性にお困りの方も多いと思います。「冷えは万病の元」と言われるように、肩こりや便秘不眠など様々な症状を引き起こし、免疫機能を下げた体調不良になってしまうそうです。そんな冷え性対策に効果がある温活をご紹介します。体を温めるには、「首」「手首」「足首」を露出しないことが大切です。この部位は脂肪がつきにくく筋肉量も少ないので、皮膚の下を太い血管が集中しているため外気の影響を受けやすいとの事。マフラーなどで首を温めるとセーター1枚分の保温効果があるそうです。手袋や室内でも冷える時はアームウォーマーも活用しましょう。靴下は足首までしっかりくる物がいいですね。レッグウォーマーやひざ掛けで足首からふくらはぎを温めます。冷えを感じたら、手首や足首をストレッチして血流を促すことも温活効果を高めますよ。

## 消防避難訓練



10月15日(火)に消防署立ち合いの避難訓練を行いました。今回は職員玄関から出火した想定での避難訓練です。皆さん慌てずスムーズに避難場所まで移動することが出来ました。消防士さんの指導の下、水消火器を使った消火訓練も行なわれ、積極的に参加して使い方を教わった人が多かったです。



## リフレッシュ教室 in 釜石市民体育

11月17日(木)に、ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ様主催のリフレッシュ教室に昨年に引き続き参加しました♪ゲーム感覚で楽しめる運動をたくさん紹介して頂き、とても楽しい時間を過ごすことができました♪ありがとうございました(∇∇)



## 秋の販売会と販売デビュー!

10月27日(木)に行われた保健福祉センターでの合同販売会で、シュリンク科の浜名光さんが初めての販売に挑戦しました。普段は缶詰梱包を頑張っている浜名さんに感想を聞いています

**【浜名光さんの感想】**  
正直、学校で販売会をした事があったので、大丈夫と思っていましたが、人が集まる外に出る販売には、まだ慣れるようになる必要があると感じました。



他にも、まごころ就労支援センター釜石さんの文化祭と軽トラ市の販売会に参加しました♪

## インフルエンザ予防接種



毎年恒例のインフルエンザ予防接種を受けてきました！コロナとインフルエンザ同時流行が懸念されますので接種後も手洗い・うがいなど予防をしましょう。



検温と血圧測定、ドキドキ測定で血圧が高め？ 予診票も記入して準備万端です！

## お誕生日おめでとう!!

12月14日 川畑亮太さん

19才になります。

踊りたい!



## 編集後記

あっという間に師走です。一説ではお坊さんも走るほど忙しい月と言われています。私は季節行事でクリスマスが一番好きなので、準備が楽しいです。イギリスではクリスマスケーキはスポンジではなく、クルミなどのナッツやドライフルーツを入れたパウンドケーキを食べるそうです。洋酒をたっぷりかけて1か月ほど寝かせたケーキで美味しいのですが、やはり定番のイチゴのデコレーションケーキとチーズケーキを用意します。

良い年末をお過ごしください。(原田)

