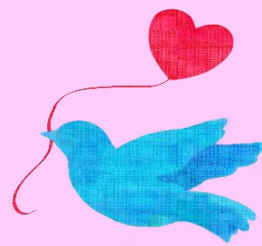


かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4) 5月号 No.128～



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

5月誕生石…エメラルド



石言葉＝「幸福」、「幸運」、「愛」、「希望」

エメラルドの透明感溢れる緑色の輝きは、人を健康に導く力があると信じられています。眺めていると視力が回復するなどの言い伝えや、身に着けると森の中にいるような安らぎが得られ思考力が高まりアクティブになれるとも言われています。「愛の石」と呼ばれ恋愛成就や、人間として成長して知恵や忍耐力が得られるなど人気の宝石です。



新しい利用者さんをご紹介します♪

この春から通所開始になりました。
よろしくお願いします。



《気仙光陵支援学校高等部より》
浜名 光さん

通所へ一言…いろいろな仕事に挑戦して、しっかり身に付けて、立派な社会人になります。
好きなこと…音楽を聴くこと。
ゲームをクリアすること。



《釜石祥雲支援学校高等部より》
川畑 亮太さん

通所へ一言…部品をがんばります。
好きなこと…トーマスの本。
おもちゃとゲームが好きです。
漢字の勉強もがんばっています。



菊池 英敏さん

通所へ一言…早く作業を覚えたいと思います。
よろしくお願いします！
好きなこと…音楽鑑賞です。



健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



年末年始にかけて牛乳の消費量が減り、廃棄になってしまうとのニュースが記憶に新しいのですが、この春も牛乳が余ってしまい廃棄されるかもしれないそうです。
そんな牛乳の栄養素にスポットを当てたいと思います。
牛乳にはカルシウムが多く含まれている事は知られていますが、三大栄養素のたんぱく質・炭水化物・脂質のバランスが良く、ミネラルやビタミン(B2)も豊富です。
牛乳には必須アミノ酸が含まれ、卵について良質なたんぱく質と呼ばれています。また炭水化物のほとんどが乳糖で腸の善玉菌を増やし動きを活発にして便秘を防ぐ効果があるそうです。気になる脂肪ですが、エネルギーは100gあたり67カロリーで成人女性がコップ1杯飲んでも1日に必要なエネルギーの7%弱で消化吸収も良いとの事。
加熱しても栄養素に変わりがほとんどないので料理に使用するのもいいですね。
季節のフルーツとの2層ゼリーなどいかがでしょうか。
ホイップやミントを添えればインスタ映えするかもしれません。
お味噌との相性も良いので味噌ラーメンに加えて、まるやかな豚骨風もお勧めです。
牛乳の豊富な栄養素を取り入れて体調を整えながらフードロスも削減しましょう。



タオル体操クラブ おかげさまで2周年!!

タオル体操クラブを結成して2年が経ちました。だんだんと人数も増えて、現在は10名ほどで行っています。毎日、午後休憩を利用して作業でこり固まった体をリラックス♪最近では号令係を交代して、みんな元気で体操しています。



～1～2～3～
元気な掛け声です!

全部で3種類
10回を2セット
で頑張っています♪



肩甲骨の伸ばしを意識して、
筋膜リリース
(▽▽)

年会費無料
キャンペーン
継続中!



これからも無理のない動きで、楽しみながら続けていきたいと思ひます。

編集後記

風薫る5月と言いますが、新緑も鮮やかな清々しい季節になりました。音楽鑑賞が趣味なのですが、最近はジャズやボサノバを好んで聴いています。中でもボサノバ曲の「イパネマの娘」がお気に入りです。イパネマはブラジルのリオデジャネイロにあるイパネマ海岸の事。聴いていると爽やかな海風を感じる曲なのでこの時期にピッタリだと思ひます♪(原田)



頑張りました! 年間皆勤賞です!

昨年1月から始まった通所皆勤賞も1年を過ぎました。利用者の皆さんがそれぞれの都合などある中で皆勤賞・準皆勤賞を目指して頑張ったと思います。今回、令和3年度年間皆勤賞・準皆勤賞に該当した方々にQUOギフトカードが贈られました。



【皆勤賞…240日】金澤美夕さん



【皆勤賞…240日】泉澤謙太郎さん



【準皆勤賞…239日】佐々木磨さん

【準皆勤賞…239日】多田広治さん



【準皆勤賞…237日】鬼頭佑介さん



【準皆勤賞…237日】紺野松男さん

【準皆勤賞…234日】福士一真さん



毎朝、皆さんの元気な顔を見ることが嬉しいので、これからも体調やケガに気を付けて通所してくださいね。

販売会 in うのすまい・トモス

3月26日(土)に行われた「うのすまい・トモス 3周年記念 with ひとつの街」のイベントに参加しました。前日から悪天候の予報で開催が危ぶまれましたが、多少の雨と風があったものの無事に出店する事が出来て良かったです。



今回は風が吹いていたので、シンプルなディスプレイでしたが、美味しいマフィンとボールクッキーを用意しました。



鶴住居虎舞の演舞や釜石シーウェイブによるラグビー体験コーナーなどの催しがあり、賑やかな1日となったそうです。雨の中お疲れ様でした。

Happy
Birthday!

5月5日 齋藤究さん

早く部品の名前を覚えなきゃ。

5月9日 多田広治さん

ヤクルトスワローズ、
日本一になれるように!!

5月25日 中島秀和さん

部品だけでなく
シュリンクもがんばる。

5月6日 東谷賢志さん

頑張ります。

5月17日 石川英夫さん

人生 楽園あり

