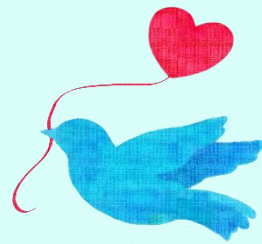


かまいし ワーク・ステーション だより

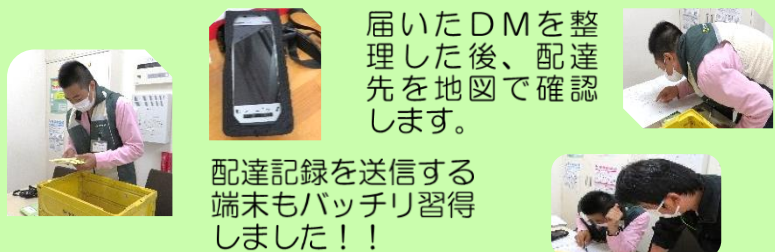
～ 2022年(R4)6月号 No.129～ FAX: 0193-55-6032



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

新しい作業です★ よろしくお祈りします!

ヤマト運輸株式会社様より「クロネコDM便配達」の作業を頂きました。
4月から近隣地域にメール便を配達しています。



届いたDMを整理した後、配達先を地図で確認します。

配達記録を送信する端末もバッチリ習得しました!!



就労移行サービスを利用の川畑貴宏さんが中心となって配達中です。
…へたれず焦らず緊張しない程度に頑張っています。



佐々木磨さん…初めてメール便配達の仕事ができ良かったです。
次もがんばります。



わくわくドキドキ! はじめての工賃♪

この春から利用を開始しました支援学校の卒業生の
おんたりがはじめての工賃日を迎えました(♡)



【釜石祥雲支援学校卒業】
川畑 亮太さん

Q 初めての工賃の感想は?
…楽しいです!

Q 工賃で買いたい物がありますか?
…トーマスの本を買いました。

Q 部品科の作業はどうですか?
…部品の組み立てが楽しいです。



【気仙光陵支援学校卒業】
浜名 光さん

Q 初めての工賃の感想は?
…これくらいがんばったなと思いました。

Q 工賃で買いたい物がありますか?
…工賃を貯めてDVDプレイヤーを買いたい!

Q シュリンク科の作業はどうですか?
…慣れてきたので楽しいです。



～職場実習報告～



就労移行サービスを利用中の福士一真さんが
宮古地区チャレンジ就業・生活支援センターさんの紹介で
職場実習を行いました。
宮古市の(有)宮町電子様で2月～5月の間に実習を3回
体験させて頂いております。ありがとうございました。



福士一真さん…色々教わり、丁寧にやる様に、スムーズに一生懸命行いました。

中館就労支援員…今まで4社の実習を経験しました。宮町電子さんで計14日間の長い経験をさせて頂きました。内容は電線の切断やハーネスの被覆むきなどです。大変スピーディーで、正確な作業をして高評価を得ました。とても良い経験をさせて頂き、ますますステップアップ出来ると思います。皆さんありがとうございます。



健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



身近な栄養素の炭水化物ですが、どんな効果があるの?と思う人も多いのではないのでしょうか。
3大栄養素のひとつで、エネルギー源となる重要な栄養素です。消化される「糖質」と消化されない「食物繊維」に分かれていて、糖質は筋肉や体を動かすエネルギー源だけではなく脳の唯一の栄養素となります。1日中休みなく働いている脳や成長期の体に必要な栄養素ですね。食物繊維は整腸作用があるので便秘予防に効果があります。
身体を維持するために必要な炭水化物ですが、炭水化物ダイエットがブームのように太るかもと感じる人も多いです。しかし炭水化物をぬくことは医学的に危険とも言われています。
1食でコンビニのおにぎり2個程度が適量との事なので、1日に必要な量であれば過剰摂取にならないそうです。逆に不足すると、疲れやすく、目眩や吐き気が起きる可能性や、腎臓に負担をかけた後、口臭の原因となるので炭水化物を減らす食生活は控えましょう。ただし、お菓子や飲み物にも炭水化物となる糖質が含まれている物が多いので気を付けてください。食べ過ぎは肥満や生活習慣病になりやすいです。食物繊維を多く含む海藻や野菜・芋類やこんにゃくなどを取り入れて血糖値の上昇を抑え、夜遅くに食事をするのは出来るだけ避けましょう。

適度なダイエットは良い事なので
楽しく無理なく長続きしたいものです。

6月誕生石…パール

石言葉=「健康」、「富」、「長寿」、「純潔」



パールはもともと日本が原産国で、1700年前の「魏志倭人伝」にも記載があり、昔から親しまれていました。海外でも「人魚の涙」や「月のしずく」という異名もあり、クレオパトラが美貌を保つために酢に溶かして飲んだ逸話や、ペルシャでは解熱剤や風邪薬の材料として重宝されたそうです。母貝に守られて育ったパールにはトラブルや災難から身を守る力があるとされています。



お楽しみ♪ 端午の節句行事食!!



5/6(金)に1日遅れの端午の節句祝い膳を頂きました♪
季節の食材、筍の炊き込みご飯と煮物にそうめん入りのお吸い物でした。とても美味しかったです。



今日は俺達男子が主役です!



自治会からこどもの日にちなみ、懐かしいお菓子のセットと団子やお茶が用意されました。



自治会役員の皆さんも準備をがんばりました。お疲れさまです(♡)

ワーク・ステーションの花壇と 花より団子の皆さん♪

今年もワークの花壇にはキレイな花々が咲いています。



水仙と芝桜

サツキと桜ツツジです♪

運転手の阿部さんが花壇の手入れしてくれました。お疲れ様です。



花より団子の男子です(笑)



こちらは花より一服な皆さん?!



Happy Birthday

6月3日 菊池英敏さん

赤いちゃんちゃんこを着る年になりました。
引き続きよろしくお願い致します!

編集後記

今年は全国的に梅雨入りが早まるとの予報ですが、北日本は梅雨明けが遅くなるようです。この時期によく見かけるアジサイ、我が家の30年物のアジサイは元気がなくなり、去年思い切って伐採したのですが、根元に残っていた赤ちゃんアジサイが見事に再生しました。植物同様に人も必要のないものは切り捨てるのが大切。マイナスな気持ちにとらわれず健全な心身で過ごしたいですね。(原田)

