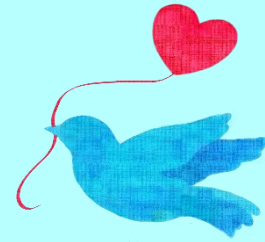


# かまいし ワーク・ステーション だより

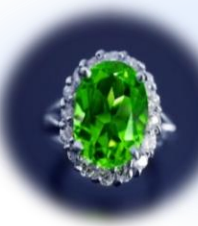
～ 2022年(R4)8月号 No.131～



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

## 8月の誕生石…ペリドット

石言葉 = 「夫婦の愛」、「優しさ」、「運命の絆」、「和合」



ペリドットは地中深くのマントル付近や溶岩で発見されますが、隕石の中にも含まれる神秘的な宝石です。和名は橄欖石(かんらんせき)と言い、爽やかな草原のような石で、一見控えめですがときに煌びやかな輝きを放ち「太陽の石」とも呼ばれています。一方で夜の薄明りの中でも色を失うことなく輝きを放つ石でもあり、暗闇に対する恐怖を打消して、ネガティブな感情から身を守ってくれるパワーがあるそうです。世界遺産の小笠原諸島では、海岸の一角所に結晶が溜まって緑色に輝く「うぐいす砂」という現象にはペリドットの原石のかんらん石が含まれることがあります。

## 合同販売会 in 保健福祉センター & かまいし軽トラ市

6月17日(金)に保健福祉センターで開催の合同販売会に参加してきました。今回は菓子工房の金澤美夕さんが販売担当です。いつも元気にお菓子を作っている美夕さん、販売も頑張ってくれました。お疲れ様です(▽▽)



【金澤美夕さん】  
ひさしぶりの販売会でした。  
笑顔で販売できて、良かったです。

もうひとつの販売会は6月26日(日)に釜石市民ホールTETTO前広場で行われた、かまいし軽トラ市です。軽トラの荷台を店舗に見立てた地元商品の販売会とのことで、ワークからも自慢のお菓子で出店しました！ワーク用に準備して頂いたテントのポールが折れていたので工夫して設置したのですが、強風で飛ばされそうになるハプニングがありました。それでも利用者さんが来店してくれるなど、無事に販売することが出来て良かったです。こちらもお疲れ様でした！



折れたポールの代わりに柱に固定しています！

## 健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



8月に入ると夏日を記録する日も増えて、ジワジワと体力が落ちて夏バテなんてことがありますね。食欲不振にならないように、毎日の食事でしっかりと栄養を取り入れたいものです。心身の健康に欠かせない栄養に「ミネラル」があります。体の機能維持・調節に必要な五大栄養素のひとつで「無機質」とも呼ばれ、人の体に不可欠な必須ミネラルは16種類です。たとえば鉄が不足すると、酸素の供給が不十分な状態になって、頭痛や食欲不振を引き起こしたり、マグネシウム不足は気分の落ち込みを、カリウム不足は脱力感を招くことがあります。反対に過剰摂取を注意するのは、身近な食べ物に多く含まれるナトリウム(塩)です。血圧上昇を招いて、さまざまな病気のリスクを高めます。そんな時は、塩分の排出を促すカリウムで調節すると良いそうです。カリウムはトマトやバナナなど野菜や果物に多く含まれるので取り入れやすいですね。あおさなどの海藻にはクロムが含まれ血中コレステロール値や中性脂肪を正常に保つ役割があります。レバーには鉄や亜鉛が含まれますが摂り過ぎると中毒を起こすそうなので、気を付けましょう。他にもミネラルの種類があるので、興味がある方はぜひ調べて頂けたらと思います。



## ふれあいポッチャ交流会に 参加してきました！！

6月25日(土)に行われた、ふれあいポッチャ交流会に参加してきました。大船渡の岩手県立福祉の里センターが会場のため、希望者のみの参加です。本格的なポッチャは初めてでしたが、大船渡の身障協の皆さんに教えてもらいながら、楽しくプレーすることができました。通常のポッチャの他に、施設内で楽しめるレクポッチャも体験するなど、リフレッシュできたようです♪



【Aチームキャプテン 鬼頭佑介さん】  
ひさしぶりのポッチャで、少し緊張しましたが楽しくできました。また行きたいです。



【Bチームキャプテン 中嶋幸子さん】  
枠の中に入れるのが難しかったけど、周りの人達がほめてくれるので、楽しかったです。



## 釜石祥雲支援学校中等部の皆さん ようこそワーク・ステーションへ！

6月22日(水)と23日(木)に、釜石祥雲支援学校中等部の生徒さんが施設見学にいらっしやいました。玄関に整列して、元気な挨拶が印象的な生徒さんです。限られた時間でしたが、皆さん真剣に施設の説明聞いた後、各科の作業を見ていました。



クリーニング科では業務用の機械を見るのが初めてなので、皆さん興味津津で洗剤の量やアイロンの温度などの質問がありました。作業以外に休憩時間の過ごし方も気になったようです。今回の見学をきっかけにワーク・ステーションに興味を持ってもらえると嬉しいです。

## 水分補給をしましょう！

暑い夏がやってきました。今年はいつものに増して気温が高くなるとの予報もあります。外での活動はもちろん屋内でも熱中症になってしまうので、喉が渴いたと感じる前にこまめな水分補給が大事です。ワークでも休憩時間に皆さんいろいろな種類の飲料を楽しんでいます♪



ペットボトルを直飲みすると、口の中の細菌が容器に入り込み増殖して、腐敗することが考えられるそうなので注意してください。早めに飲み切るのがお勧めです。



## 給食♪夏の新メニュー

給食に新メニューが登場しました♪暑い夏にぴったりな『肉団子の甘酢あん』です。コロコロの肉団子に人参とピーマンが色鮮やかで映えます(▽▽)甘酢の酸味も丁度よくおいしく頂きました！



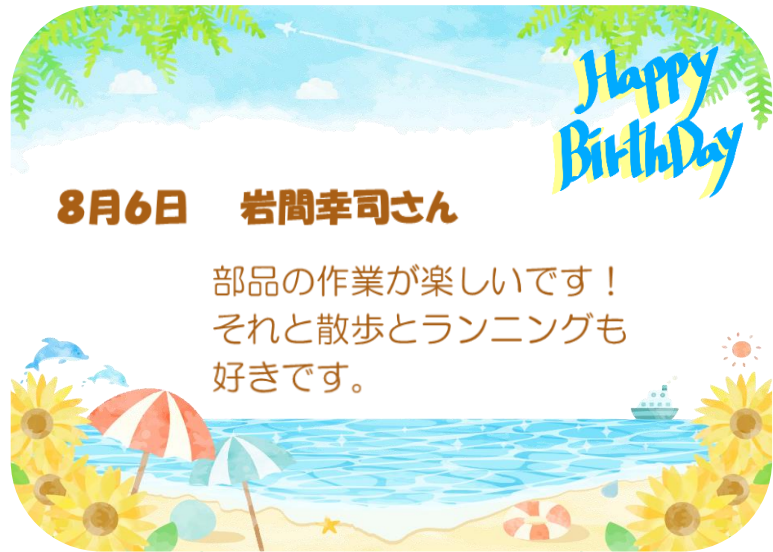
ごちそうさま  
でした。

## 編集後記

コロナ感染の急拡大を受けて心配な日々が続いていますが、私の住む地域でも、予定されていた川魚のつかみ取りや盆踊りが中止になりました。そんな中でも岩手の短い夏を満喫したいですね。夏の夜にはやっぱり花火と言うことでいくつか購入しました。近頃は日本製の花火が少なくなりましたが、日本特有の深みのある色味が美しいです。鮮やかな花火と織り交ぜながら、浴衣を着て楽しみたいと思います。イベントも楽しいですが、大切な人達との夏の思い出作りもいいですね。(原田)

## 8月6日 岩間幸司さん

部品の作業が楽しいです！  
それと散歩とランニングも好きです。



Happy  
Birthday