

# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023 年 (R5) 11 月号 No.146～



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

## 釜石祥雲支援学校の施設実習風景 ～作業編～



10/10(火)～10/20(金)に祥雲支援学校高等部3年生と2年生の実習がありました。3年の小笠原さんと田畑さんは2回目のワーク実習です。2年の菊池さんは初めてのワークでの実習でした。



実習の記録も毎日きちんと記入しました。お疲れ様です！



田畑竜一さん(3年)です。クッキーの箱入れ作業に挑戦しました。



小笠原大誠さん(3年)と菊池優花さん(2年)です。シュリンク科で缶詰の梱包作業を行いました。機械を使う作業に緊張したようですが、コツをつかんで器用に作業していました。



## 健やかな体へ ～I love me でいいじゃない～

新米

新米の美味しい季節になりました。日本の主食として好まれているお米には健康効果があります。炭水化物で太りやすいと思われていますが、粒で食べるので、血糖値がゆっくり上り、パンや麺より太りにくいそうです。白米は水分を保ったまま大腸まで運び性質や食物繊維も豊富なので便秘改善が期待されます。お米の糖質はブドウ糖に分解されるので脳の栄養源となり、牛肉や牛乳と同じくらい質の良いたんぱく質が含まれるなど、体に嬉しい栄養が豊富です。岩手の美味しいお米を食べて、これから訪れる寒い冬に備えましょう。

## 甲子柿の季節です♪

甲子柿の里生産組合様から柿パックのシール貼りを頂きました。甲子柿の作業で秋を感じますね。シュリンク科の越田さんと浜名さんが担当しました。所定の位置にきれいに貼る作業は集中力が必要とのこと。曲がらないよう丁寧にシールを貼ったそうです。



お疲れさまでした！

## 編集後記

いつまで続くかと思っていた暑さ…突然と秋が訪れましたね。今年は早々にサンマを食べたので味覚では秋を感じる事ができました。今月のワークだよりですが、デジカメのカードが壊れた為に、掲載予定の写真が消えてしまい記事にすることが出来なくなり残念です。新たに撮影した写真で縮小版の発行となりましたので、よろしくお願ひ致します。施設での健康診断やイオンスポーツクラブの出張フィットネスなど、次の機会に掲載したいと思います。(原田)



## Happy Birthday

11月11日 菊地浩人さん

ジャイアンツが4年ぶりにリーグ優勝できるように阪神に勝ち越しできますように！

11月26日 多田弘毅さん

一日一日をがんばります。