

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)12月号 No.147～



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月のフルーツ…みかん

花言葉＝「清純」、「親愛」、「花嫁の喜び」



みかんは冬の回らんに欠かせない果物のひとつです。「こたつみかん」とも呼ばれる温州みかんは、中国原産の柑橘から鹿児島で偶然に生まれたそうです。江戸時代は種が入った小ぶりの紀州みかんが主流でしたが、明治になり種が無く大きい温州みかんが人気になりました。収穫期が早い早生(わせ)みかんは青みも残しながらほぼオレンジ色になります。甘味とほどよい酸味のバランスが良いのが特徴です。この時期に店頭に並ぶ中生(なかくて)は濃いオレンジ色で糖度も高くなっています。ビタミンCが豊富に含まれるので免疫力を高め、風邪や感染症を予防する効果があるそうです。



ワーク・ステーション 秋の販売会♪

【かまいし軽トラ市】

10/22(日)に釜石市民ホールを会場に開催された軽トラ市！釜石特産の甲子柿など秋の味覚が並びました。ワークのかぼちゃマフィンもこれからの時期はレンジで温めるのも美味しいです♪

【まごころ就労支援センター文化祭】



11/3(金)は気温が27℃まで上がり暑いくらいでした。天候にも恵まれて餅まきやポニーに乗れる催しなどで賑やかな文化祭でした。販売のお声をかけて頂き、ありがとうございます(♡▽)

【うのすまい公民館まつり】

11/18(土)は、菓子工房から金澤美夕さん、村木俊介さん井上眞由美さんが販売担当で参加しました。

お疲れ様でした！

井上さんに感想を聞きました♪久しぶりの販売会で緊張しました。お菓子を買ってもらえて、嬉しかったです。



釜石祥雲支援学校の施設実習風景

～休憩時間編～

先月号に引き続きまして施設実習の休憩時間をご紹介します(♡▽)



祥雲の卒業生でもある利用者さんと、休憩時間を楽しく過ごしました。キャッチボールやバドミントンで体を動かしてリフレッシュ！



健やかな体へ

I love me でいいじゃない～

今年は秋を感じる間もなく雪の便りが届く季節になりました。この寒暖差に慣れない人も多いようで風邪を引きやすくなっているようです。今回は体を温めて免疫を高める飲み物をご紹介します。手軽に飲むのであれば白湯が良いそうです。沸騰したお湯を50度くらいまで冷ました白湯は内臓が温まり、消化機能が活性化されます。日頃から飲む機会の多いお茶は、発酵した茶色い物に保温効果があります。紅茶やウーロン茶などが飲みやすいですね。紅茶などには砂糖で甘味を加えたいところですが、白砂糖は体を冷やしてしまうのでハチミツや黒砂糖などが良いでしょう。メープルシロップやドライフルーツを入れても美味しいそうです。冬の定番でもあるココアにはポリフェノールが含まれるので血管が拡張され血流が良くなり冷え性の改善効果が期待されます。お米が原料の甘酒も体を温める効果がある他にも、ブドウ糖やアミノ酸など含まれていて、飲む点滴とも言われるほど栄養が豊富です。生姜やシナモンなどスパイス系も良いので、紅茶に入れるとさらに保温効果がアップします。牛乳には体を温める性質はないのですが、ハチミツと共に幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを作る成分が含まれるので、鍋に牛乳と紅茶を沸かし、加熱することで効果がアップする生姜を入れたロイヤルミルクティーにハチミツを加えて飲むのがお勧めです。年末年始は一段と寒さが増すので体をポカポカにして過ごしましょう。

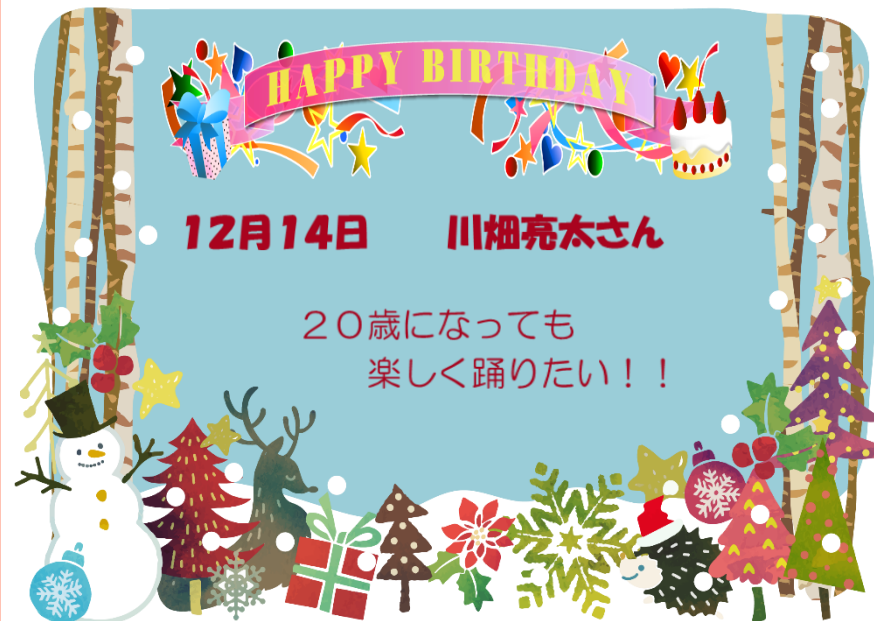


消防避難訓練を行いました！！

10月26日(木)に消防避難訓練が行われました。今回は消防署の立ち合いで、職員玄関から出火を想定しての訓練です。慌てず走らず落ち着いて、避難を開始することができました。全員避難を確認した後で、消防署職員さんから火災についての注意事項を聞いています。電化製品の火災が20%の割合で発生しているため冬は暖房器具を使う事から特に注意が必要です。水消火器を使った訓練では、利用者さんも職員さんの説明を受けながら、真剣な面持ちで行っていました。消火器は5mほど飛ぶので、火元から離れた所から安全を確保して噴射できるそうです。また消火器の粉は無害なので吸い込んでしまっても大丈夫との話がありました。空気が乾燥するこの時期、ストーブの近くに燃えやすい物を置かない、タバコの火の始末をきちんと行うことや、消火器の使用方法を確認するなど、日頃から意識することが大切です。



皆さん、積極的に消火訓練に参加していました。お疲れ様です！



編集後記

冬将軍が訪れて寒さが身に染みる毎日、どことなく気忙しい年の瀬を過ごしています。この時期、テレビや雑誌で今年流行ったものを紹介しているのを見ますが、私にもハマったものが！今年の春、盛岡にオープンしたわらび餅専門店のわらび餅が今まで食べた中でダントツの美味しさでした。心地よい食感のわらび餅が見えないほどのきな粉にうすもれています。甘味の中にほのかな塩味もある絶妙なきな粉は、残りを牛乳に入れても美味しいです。今年は5回ほど食べることができました。何回でも食べたいと思える一品です。美味しく食事できる健康に感謝しつつ来年も元気に過ごせますように。(原田)

