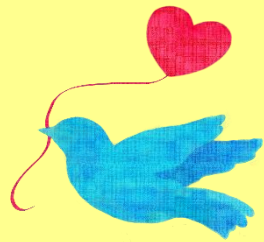


# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)2月号 No.137～

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



## ご成人 おめでとう ございます

鬼頭佑介さんが、めでたく成人の日を迎えました！  
お祝い膳は、皆の大好きな鶏の照り焼きと炊き込み  
ご飯で楽しい昼食でした(▽▽)  
自治会からお祝い品の贈呈があり、皆で大人への一歩  
をお祝いしました♪



(鬼頭佑介さん)  
20歳を迎えることが  
できました。  
一般就労して自分の夢  
へと道を切り拓けるよ  
うに、がんばります。



(藤原所長)  
二十歳おめでとうございませう。  
自分の行動に責任を持って  
夢に向かって歩んでくださいな。



## 健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



真冬の寒さが身に染みる毎日、季節性の風邪も心配になりますね。  
寒い日は温かい緑茶が美味しいですが、この緑茶に含まれる健康成分が優秀  
なのでご紹介します。  
代表的なカテキンはお茶に多く含まれる栄養素で、お茶の渋さを感じるポリ  
フェノール的一种です。  
カテキンの抗ウイルス作用により、細菌やウイルスの感染を防止できると言  
われています。細菌やウイルスは感染後に細胞につきますが、定着を弱める  
作用があるので、ウイルス性の風邪に役立つそうです。  
抗酸化作用もあり、体内の細胞を酸化させる毒性のある活性酸素を無毒化し  
て老化や病気を防ぐ効果があります。さらにはがん細胞の抗突然変異抑制作用  
で、がん細胞の増殖を抑える働きもあるそうです。  
また、腸からの糖の吸収を抑える働きがあるので、食前に取り入れることで  
糖の吸収を緩やかにして、食後に上昇する血糖値を抑えるとのこと。  
緑茶での風邪予防はカテキンの殺菌作用にあわせて、こまめに水分補給する  
ことで喉についたウイルスを胃に流して、胃酸によってウイルスの働きを弱  
めるのがポイントです。1時間に2回～3回のペースで一口飲むだけでも  
効果があるそうなので、ぜひ美味しい緑茶で健康に過ごしましょう。  
ただし、カフェインの摂り過ぎには注意が必要ですね。



## 2月の誕生石…アメジスト

石言葉＝「高貴」、「誠実」、「心の平和」、「愛情」



高貴な紫色が印象的な石で、マイナスの感情を抑え、周りに流されず良い方向に導く  
パワーがあるとされています。ヨーロッパでは運命の出会いを引き寄せたり、恋愛  
で高まりすぎた感情を抑え、冷静な判断ができる石として親しまれています。  
和名では紫水晶といい、水晶の一種で内包物が少ないことから透明度が高く、ガラス  
のような光沢を放っています。  
主要産地はブラジルとウルグアイでブラジル産は黒が含まれた紫で、ウルグアイは深  
みのある紫が特徴です。かつて石川県でも良質のアメジストが採れ、宝石の素晴らし  
さから「加賀紫」と呼ばれていました。

## ラスク箱のリボンかけ作業



(株)グランバー釜石工場様  
より、今年もリボンかけ作業  
を頂きました。  
いつもありがとうございます。  
作業で気を付けていることを  
木工科の小林一夫さんに聞き  
ました。

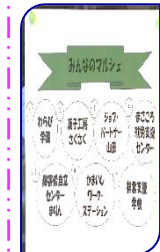


小林一夫さん…リボンかけ作業は、緩くならないように  
しっかり結ぶので、見かけより力が必要です。  
リボンを交差する位置が決まっているので、上下で曲がらない  
ようにします。  
リボンの長さが、左右均等になるように気を付けて結びます。  
皆さんが丁寧に結んだリボンのお菓子箱がバレンタイン  
シーズンの店頭並びますね♪お疲れ様です。

## 販売会 in おしゃっち

1月15日(日)におしゃっちにて  
行なわれた販売会に参加させて頂き  
ました。  
受験シーズンに合わせて、必勝ダル  
マ絵柄に入ったボールクッキー  
などを販売！

その時々季節を感じる  
スイーツパックをお楽し  
みください♪



## がんばっています！就労移行職場定着支援

就労移行支援サービスから就職した福士一真さんの職場定着支援が おかけ  
さまで満了となりました。実習から福士さんの成長を見守ってきた中館就労支  
援員に話を聞いています。

中館支援員…福士さんは今、宮古市の宮町電子さんで働いていて、1月  
で入社7か月になりました。  
作業内容は電子機器に使用されるハーネスの一部分の加工となります。  
多種類の電線の切断、機械を使用しての被覆剥ぎ、カシメ作業の資格が  
得られたのでハーネス端末のカシメも行ってあります。  
毎日元気に通勤し、お昼休憩も同僚の先輩方とも仲良く  
お話できています。  
給料を頂き、大好きな一人だけの小旅行を楽しんでいますし  
いつかワーク・ステーションに訪問することを楽しみに  
しながら、頑張っています。



## 編集後記

この冬は最強寒波が到来と厳しい寒さになっています。  
子供の頃は雪かきや道路凍結の心配がないので無邪気に雪を楽しんで  
いたものです。最近になって童謡「雪」の歌詞に覚え違いがあったこと  
を知りました。～雪やこんこん～と覚えた歌詞が～雪やこんこ～が  
正しかったのです。童謡は歌い継がれて覚えるので、実は違っていた  
！というような歌が他にもあるかもしれませんね。(原田)

## Happy Birthday

2月9日 金澤美々さん

2月4日 中嶋幸子さん

ヒビワレをしないで  
作業をしたいと思います。

仕事 がんばりたいです。

2月24日 二本松達也さん

50才！ 人生100年を目標に  
心機一転したいです。

