

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)7月号 No.142～



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

7月のフルーツ…桃

花言葉＝「私はあなたのとりにこ」、「天下無敵」、「気立ての良さ」



桃の歴史は古く、日本では弥生時代の遺跡から種が見つかるそうです。中国では、桃を食べた仙人が不老不死となった話から仙果と呼ばれ、花や葉と枝にも邪気を払う効果があると言われていました。日本での桃のルーツは岡山県の白桃です。現在は改良され様々な品種が栽培されていますが、主に白桃と黄桃があり基本的には果肉の色で判別します。果汁がたくさん含まれてジューシーな白桃、やや固くて缶詰などの加工に適しているのが黄桃です。流水でうぶ毛をやさしく洗い、食べる1～2時間前に冷蔵庫で冷やしておく、皮もむきやすく、きれいに食べることができます。



第25回岩手県障がい者スポーツ大会！！

6月3日(土)に行われた岩手県障がい者スポーツ大会にワークから利用者さん5名が参加しました。雨が降ったり止んだりの天候でしたが、楽しみながら競技ができたそうです。また全員メダル獲得という嬉しい報告もありました♪ 皆さん、おめでとうございます！



800m走に向かう川畑亮太さん！



【井上眞由美さん】
ボウリング…銀メダル
ひさしぶりのボウリング楽しかったです。メダルが取れてうれしいです。今度は1位を取りたいな！



【菊地浩人さん】
ソフトボール投げ…銅メダル
最初はメダルが取れるか心配だったけど、メダルを取れてうれしいです。

【川畑亮太さん】
800m走…銅メダル
会場で歌を歌ったり踊ったりして楽しかったです！



【中嶋幸子さん】
ソフトボール投げ…銀メダル
メダルを取れてうれしかったです。知らない人達とも話しかけて楽しかったです♪



【村木俊介さん】
フライングディスク…銀メダル
遠くまで飛んで楽しかったです。いろいろな物を投げたくなりました(笑)



健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～

7月は気温が高い日もあり、熱中症が心配になります。真夏の暑さだけでなく、梅雨の晴れ間や梅雨が明けて急に暑くなったときも要注意との事です。この時期は体が暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調整できません。熱中症は汗をかき、体の水分や塩分が減少して血液の流れが悪くなり、体温が上がって臓器が高温にさらされることで発症するそうです。めまい、立ちくらみ、手足のしびれなどの症状が現れたら熱中症を疑って、冷房や風通しのよい日陰など涼しい場所に移動して、衣服をゆるめて首回りや脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。意識がはっきりしていれば、自分で水分、塩分を補給しますが、自分で飲むことができないときは意識障害を起こしてしまうので、救急車を要請する必要があります。熱中症警戒アラートが発表されている日は、いつも以上に気を付けて生活しましょう。栄養バランスの良い食事と睡眠をしっかりとり、喉が渇く前にこまめな水分補給が大切です。暑い日のエネルギー源の糖類も体力維持に重要なのでご飯など炭水化物はしっかり食べたほうがいいですね。



マスクを頂きました！

株式会社薬王堂様から、ご厚意によりマスクを頂きました。7枚入りのマスクが400組も届き、とても嬉しいです！新型コロナウイルスが第5類に移行しましたが、感染症がなくなったわけではないので、その場の状況に合わせて基本的な感染予防は必要になります。第9波に入った可能性が指摘されている中、釜石地域の発症率も低いとはいえない状況のようです。これからも頂いたマスクを利用して予防を心がけたいと思います。薬王堂様、ありがとうございました。



さっそく使っています！おそろいのカーキ色でマスクの下は笑顔です♪

～就労支援！勉強会を行っています～

就労支援では、企業への就職に興味がある利用者さんで学校卒業～2年の方を対象に勉強会を定期的に行っています。中館就労支援員を中心に就職活動へ向けての初歩的な内容を勉強中です。テキストは中館支援員が作成しているのでポイントを聞きました。



※就職する、働くとはどのようなことなのか。資料を作成し、働くについて分かりやすく説明しています。

今後も進行状況をお伝えします！

釜石祥雲支援学校高等部実習！

6月5日(月)から6月16日(金)に、釜石祥雲支援学校の生徒さんが施設実習にきました。今回は3年生の小笠原大誠さんが、部品組立やシュリンクなどの作業を体験しています。休憩時間には、支援学校の先輩とパズルを楽しみました。2週間、お疲れさまです(∩∩)



7月13日 佐々木磨さん

元気 もりもり！

7月25日 山崎浩二さん

夏バテしない様に
体調管理に気をつけます。



販売会 in 障がい者スポーツ大会

今回4年ぶりに、障がい者スポーツ大会の販売会に出店させて頂きました。コロナ禍で参加を自粛していましたが、ようやく販売に行けるようになり、たくさんの方にワークのお菓子を紹介できて嬉しいです。販売担当の山崎課長と佐々木指導員、朝早くからお疲れ様でした。



これから旬を迎えるブルーベリーマフィン♪アイ스티ーと相性がいいので、夏のおやつにぴったりです。ぜひお試しください！

編集後記

蒸し暑い日が続く、梅雨明けが待ち遠しいですね。真夏の暑さ目今のこの時期は、冷たく冷やしたコーヒーゼリーがお勧めとテレビで特集されていました。行きつけのコーヒー店で以前提供していたソフトクリームを添えたコーヒーゼリーが美味しかったので、再販売がないのか聞いたところ予定はないそうで残念です。ぜひ自家製で再現してみたいと思います。番組でコーヒーゼリーを紹介していた方が私の好きなザ・コレクターズの元ベーシストで驚きました。「世界を止めて」は音楽好きの間で名曲と言われていました。良い楽曲は何度聞いても素晴らしい！(原田)

