

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)9月号 No.144～



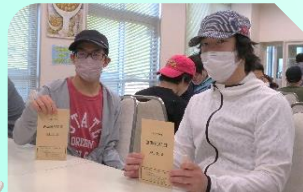
社会福祉法人 翔友
岩手県釜石市鶴住居町
第25地割13番地43
TEL: 0193-55-6031
FAX: 0193-55-6032

お楽しみ♪夏の特別工賃です♪

お盆休み前、8/10(木)は夏の特別工賃の支給日でした!!
皆さん楽しみにしていた特別工賃で夏を楽しんでください(♡)
ただし、無駄遣いのないように、計画的に使ってくださいね♪
今年の夏は暑くて、連日のように熱中症警戒アラートが発表されています。9月に入っても、まだまだ残暑が厳しいようなので夏バテに気をつけて過ごしましょう。



学校卒業後に通所の
村木さんは初めての
特別工賃です!
料理道具が買えると
いいですね♪



毎日が頑張って作業した
大切なお金です。
大切に使いましょう♡



欲しい物がない時は貯金しよう!



釜石祥雲支援学校の研修見学

7月27日(木)に釜石祥雲支援学校の
教職員様の研修会でワーク・ステーション
の施設見学がありました。
それぞれの科で作業内容説明と利用者さん
が作業している様子を見学しています。
その日は3年生の実習中だったので、先生
たちの視線に緊張したかもしれませんね。
卒業生の利用者さんもいるので、久しぶりの
再会もあったようです。



菓子工房の商品を購入
して頂きました。
ありがとうございます!

9月のフルーツ…梨

花言葉＝「和やかな愛情」、「なぐさめ」



梨は、さわやかな甘さとシャリシャリした食感の秋を代表する果物のひとつです。東北では福島県が産地として知られています。収穫時期の夏から秋にかけて気温の高い日が続くので糖度が高くなるのが、福島の梨の美味しさの理由です。8月下旬から10月まで産地の収穫時期の差を生かして旬のものが長期間出荷されます。幸水や新高などスーパーなどで目にする方も多いのではないのでしょうか。シャリと食感を作っている石細胞は腸の運動を促すので便通を良くする効果が期待されるそうです。またカロリーも低く、ポリフェノール類も含んでいるので活性酸素などを無害なものに変える働きがあります。



健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



記録的な猛暑が続き、気象3か月予報では10月まで熱中症に警戒が必要との発表がありました。夜も寝苦しく、ぐっすりとお眠ることができなかった人も多かったと思います。朝起きて疲れが抜けていないと食欲もなく、ついつい朝ごはんを抜いてしまう事はありませんか? 主食であるお米は脳にとって唯一の栄養素であるブドウ糖を効率よく摂取することができます。ブドウ糖は、生命維持に必要なエネルギー源で、1日中休みなく消費して、脳の重さが体重の2～3%なので、全身の消費カロリーの20%ほど使うそうです。脳が上手に機能するには、1日に120gのブドウ糖が必要と言われていますが、体内に貯蓄できないので、食事ですっきりと摂取しなければいけません。夜中も脳は休まず動いているので朝はエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることが重要になります。粒のごはん食は、ゆっくりと消化吸収され、なだらかに血糖値を上げる安定したブドウ糖の供給源です。和食はカロリーも控えめなもの嬉しいですね。お米以外にも、パンやイモ類、ハチミツや果物にも多く含まれるので、ハニートーストやドライフルーツ入りのシリアルなどお好みの食材ですっきりと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。ただし、過剰摂取すると血糖値の上昇を招くので、野菜やキノコ類などをバランスよく取り入れるのが大切です。

暑い日のお昼休みは ポッチャが熱い!

連日の猛暑のため散歩
できない日が続いてい
る今年の夏ですが、室内で無理なく
体を動かす事ができるポッチャ
が人気です!
場所が限られているので、独自の
ワークルールで楽しんでいます♪



感覚が慣れてくると、距離感や力の加減などの調整が上手になってきています(♡)



Happy Birthday

9月5日 木下幾さん

また一年 元気で
すごせますように。

9月6日 泉澤謙太郎さん

健康で無理しないで
がんばる!!

9月28日 唐沢克海さん

ことしも 一日
がんばります。



合同販売会 in 保健福祉センター

7/28(金)に保健福祉センターで
行なわれた、合同販売会に参加させ
て頂きました。
今回は菓子工房の村木俊介さんが
初めて販売担当をしています。



村木さんに
感想を聞き
ました。

お疲れさまでした!

Q 販売会はどうでしたか?
…初めてなので緊張しました。
Q 呼び込みはできましたか?
…最初は緊張して声が出せなかった
けど、ちょっとは出来るようになりました。
お客様にお菓子を買ってもらえて、嬉しいです。

釜石祥雲支援学校の実習です!

7/27(木)～8/2(水)に釜石祥雲支援学校高等部
3年の生徒さん2名が施設実習を行いました。
ワーク・ステーションでの実習は初めての生徒さん
です。慣れるまで緊張したと思いますが、元気に
作業をがんばってくれました。
仲の良い先輩もいたので、休憩時間も楽しそうに
過ごしていたのが微笑ましかったです。



佐々木凱さんは
新聞を読んだり
ニュースを見る
のが好きです!



田畑竜一さんは
先輩の村木さんと
パズルを楽しみ
ました♪

編集後記

この夏の必需品のネッククーラーが
手放せない暑さが続いています。気
づけば9月は十五夜です。平安時代か
らの風習で、貴族が月を見ながら酒
を酌み交わして、和歌や管弦を楽しん
だとのこと。船から水面に映った月を
愛でたそうです。紫式部の和歌でも
～めぐり逢ひて見しやそれとも分かぬ間に
雲隠れにし夜半の月影～
など月を詠んだ歌があります。
十五夜だけでなく、その後の十三夜に
月見をするのが習わしだった
そうです。今年は29日と
来月27日なので、秋の夜長を
楽しみたいです。(原田)