

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4) 3月号 No.126～

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

3月の誕生月の花、チューリップ

花言葉 = 『博愛』『思いやり』



日本には、江戸時代後期に伝来したが普及するに至らず、大正時代に入って、ようやく新潟市秋葉区で本格的な球根栽培が始まったことから、新潟地域の栽培農家は新潟が「日本チューリップ発祥の地」と自負しており、「道の駅花夢里」には記念碑が建てられています。1963年には新潟県の県花にも指定されていますが、新潟県は大正8年(1919年)なのに対し、富山県では大正7年(1918年)に砺波市の水野豊造により栽培されていたことから、少なくとも本格的な栽培は富山県が日本初となります。(球根状態で保存が確立したのがこの時期)。

トランプorかるた ～どっちにするの?～

ただ今、ワーク・ステーションのお昼は「トランプ&かるた」のカードゲームが熱いです!

【トランプチーム】
みんな、パバ抜きが大好きです(^^)なかなかのポーカーフェイスなので、誰がジョーカーを持っているか分かりません。

引きが良いのか悪いのか...ラスト3人になると回り始めてなかなか勝負が決まらず(笑)

【かるたチーム】
散歩や卓球の後にゲームをするアクティブな皆さん。取り札を見る目は、まさしくハンターのように! たまのお手つきもご愛嬌(笑)

いつもの呼吸で健康になろう!

からだ
～体のはなし～

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、春まであと少しのこの時期、体調を崩しがちになりますね。普段、何気なくしている呼吸で体を整える事ができるそうです。深くゆっくり酸素を吸い込むと、全身に新鮮な酸素が行き渡り血行が良くなります。呼吸法は「腹式呼吸」が効果的です。慣れないうちは仰向けに寝た状態で膝を立て、お腹に手を当てます。最初に大きく息を吐いて、お腹をへこませます。次に鼻からゆっくり息を吸い、この時は下腹が膨らむようにしましょう。横隔膜を下げることをイメージすると良いそうです。この呼吸の繰り返しが大切! 質のいい呼吸をすることで、副交感神経をスムーズにしてリラックス効果やリンパ球を増やして病原体から体を守る免疫力を高める作用も期待されています。私たちの体に必要不可欠な呼吸の仕方でお心身を整えることができるのでお試しください。

Happy Birthday

3月6日 川畑奈津子さん
皆さんのおかげで仕事が楽しいです。朝、起きるのが少し苦手ですが頑張ります。

3月8日 藤野幹雄さん
健康でガンバリたい。

3月15日 佐藤伸明さん
健康に気をつけます!

3月3日 奥山キエ子さん
忙しい仕事がいっぱいあって頑張っています。甘酒が大好きで飲んでいます。

3月13日 小林一夫さん
与えられた仕事を正確にやっています。

3月21日 岡本知子さん
21才になります! よろしく(笑)

節分の日 みんなで恵方巻を食べました!!

節分の行事食♪ 恵方巻とおいなりさん煮物と、かわいい毬毬のお吸い物です。

自治会からはお茶とでん六豆シュークリーム(^^)

笑顔がいいね(笑)

今年の恵方は北北西! パクリと食べました。

おいなりさん 美味しいよ♡

はい! ポーズ

ピース!!

合同販売会in健康福祉センター

1/28(金)に保健福祉センターで開催の合同販売会に参加させて頂きました。今回は菓子工房の皆さんに菓子販売までの感想を聞いています。(^^)

Q いつもどの様な気持ちでお菓子を作っていますか?

井上さん...おいしくできて嬉しいな。

金澤さん...笑顔でいられるようにおいしく作っています。

福士さん...皆がおいしく食べるように心を込めて作っています。

Q 販売会はどうでしたか?

販売担当の福士さん...コロナの影響もあつたりしましたが買ってくださる人が沢山いてとても嬉しかったです。

新しい箱折りの作業です!

(株)グランバー釜石工場様より箱折り作業を頂きました。今回は季節限定で六角形のかわいい菓子箱です。複雑な形ですが、皆さん手際よく上手に折っていました。

作業を頂いた、感謝の気持ちを込めて頑張っています。

お疲れ様でした!

編集後記

ついこの前、新年を迎えたと思っていたらもう年度末...月日が流れるのはあっという間ですね。大人は子供より、いろんな体験をしているので日々の出来事に驚きが減って、1年が早く感じるとか。私は、週末の憩いの場が増えたので金曜日が待ち遠しいです。思いがけず縁が出来るのは素敵な事。そんな平和を大切に過ごしたいですね。世界に平穏が戻ることを願っています。(原田)