

# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4) 2月号 No.125～

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

## 2月の誕生月の花、フリージア



花言葉＝白『あどけなさ』赤『純潔』黄『無邪気』、紫『あこがれ』  
フリージアは芳香があり、切り花としても人気の高く、12種の野生種が南アフリカに分布しています。野生地の多くは夏に乾燥し、冬に湿潤となる地中海性気候で、秋に芽を出して生育し、春に開花したあと、夏に地上部が枯れて休眠します。耐寒性はさほど強くありませんが、暖冬の年は関東地方以西であれば戸外で冬を越します。6～12輪くらいの花を穂状に咲かせ、一重と八重があり、花色も豊富です。特に黄花と白花は香りが強い傾向にあります。



## しょうどく大使 頂きました!!

トヨタレンタリース岩手様から、ご厚意により、足踏み式消毒スタントを頂きました。  
「しょうどく大使」との親しみやすいネーミングのスタントは、「仲間から感染者を出さない」という意識のもとクルマをつくる技術を活かして、製品化したそうです。お子様から車椅子の方まで、自然な体勢でスムーズにとのこと。  
コロナ禍第6波と言われる中、基本予防を最大の防御として、大事に使わせていただきます。  
ありがとうございました。



めでたく成人の日を迎えた  
利用者さんのお祝いをしました。



福士一真さん

ついに自分は成人しました。  
これからもよろしくお願いします。

小林自治会長から  
お祝い品の贈呈♪



泉澤謙太郎さん

健康第一に過ごして  
社会のルールを守って生活  
していくように頑張りたいです。

ご成人おめでとうございます。  
周りの人達への感謝と思いやりを  
忘れずに歩んでほしいと思います。  
(藤原所長)



成人祝いの  
行事食です  
(▽)

## 甘いだけじゃない!! チョコレートの効能

～からだのはなし～



2月、バレンタインにトキメク季節がやってきました。  
甘くて美味しいチョコレートですが、食べ過ぎると太っちゃうと悩ましく思う人も…?  
今回は、チョコレートの健康効果をご紹介します。  
チョコを作る材料のカカオ豆をすりつぶした飲み物を薬として使用していた時代もあったとのこと。今でいう「ココア」みたいなものでしょうか?  
抗酸化物質のカカオポリフェノールの他に、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルや食物繊維が含まれています。  
カカオが70%以上の「高カカオチョコレート」に多く含まれるそうです。  
①動脈硬化を防ぐ…カカオポリフェノールには、「エピカテキン」が含まれ血圧を下げる善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果が期待されます。  
②ガン予防…抗酸化作用がガンの要因とされる活性酸素を取り除く働きがあります。  
③便秘の予防…食物繊維で便秘の予防も期待されます。腸を健康に保つと大腸ガンの予防にもなりますね。  
④集中力を高める…苦味成分のテオブロミンが、セロトニンの分泌を促し精神を安定させる効果があるそうです。チョコを食べて全集中!で頑張りましょう。



チョコは「良薬は口に甘し」ですが、摂り過ぎは逆効果になってしまうので、食べ過ぎに注意してください。  
バランスのよい健康的な食生活を心掛けたいですね。

## 自治会 会議中!!



いつも楽しい行事を企画してくれる、自治会の会議におじゃましました😊

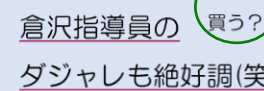
小林自治会長の開会の言葉の後に議題へ!  
菊地書記が記録を頑張りました。



今回は、節分&ひな祭りについてです。

吉田さんと井上さんも積極的にアイデアを出しました。

どこで買う?



倉沢指導員のダジャレも絶好調(笑)  
コロナ禍での企画お疲れ様でした!  
当日が楽しみです♪

マイヤでまあいっや



## HAPPY BIRTHDAY

2月4日 中嶋幸子さん

…仕事をがんばります。

2月9日 金澤美夕さん

…今年の抱負は 手にケガとヒビワレをしないことです。

2月17日 阿部みゆきさん

…体調に気を付けて がんばります。

おめでとうございます!

## 新しい利用者さんをご紹介します

1月7日(金)より  
阿部 みゆきさん  
「よろしくお願いします。」



一緒にがんばりましょう!

## 編集後記

今月号からワークだよりの担当になりました。楽しい話題をお伝えできるよう頑張りますので、よろしくお願いします。  
この時期は、感謝の気持ちの贈り物と自分へのご褒美用のチョコを選ぶのが楽しみです。久しぶりに手作りするゆとりも大切ですね。  
(原田)