

# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4) 1月号 No.124～

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

## 新春のご挨拶

あけましておめでとうございます。

昨年も新型コロナに翻弄された一年でしたが、皆様におかれましては、お元気に新年をお迎えになられたことお慶び申し上げます。

さて、今、小生はこれまでと違った事が起きる予感がしています。

翔友が中心となって釜石市の福祉の中心となる事業を展開して頂きたいと要請を受けたことがあります。詳しくは後で説明しますが、障がい者が地域で輝いて生きていくための事業が少しは出来るのではないかという「わくわく感」を持てるからです。

勿論のことかなり事業費はかかりますので、慎重に進めなければなりません。本年度は挑戦してみたいと思っています。

法人の目標である《インクルージョン》が前進するように

皆様のお力をおかりする時が来るようにと夢見て

今年一年を過ごせればと期待しています。

皆様のご健勝をお祈ります。



長谷川忠久理事長

## 1月の誕生月の花、シンビジウム

花言葉 = 『飾らない心』『素朴』『壮麗』『華やかな恋』『高貴な美人』『誠実な愛情』『深窓の麗人』



シンビジウムは主に東アジアから東南アジアに自生するラン科の植物です。日本に出回っているものは、それらの原種を交配し、品種改良したものです。大きく豪華な花を持つシンビジウムですが、近年はコンパクトで場所を取らない「テーブルシンビ」や中国や日本に自生しているシュンランなどの清楚なタイプのシンビジウムと交配した「和蘭」なども人気が高まっています。これらシンビジウムの自生地は冷涼な地域が多く、そのためラン科の中では耐寒性が高いという特徴があります。

### 準備の様子 & クリスマス会

Merry Christmas

12がっ16にち

自治会の皆さん、準備や当日の進行お疲れさまでした

美味しいです

※お酒ではありませんが...

じゃんけん大会 大盛り上がり!! 5回戦勝負で5名が勝ち上がり景品をゲットしました(^o^)/

厨房さん いつもおいしいごはんありがとうございます

## 1月生まれお誕生日おめでとう

12日生まれ 越田裕基さん

...今年も頑張ります。

15日生まれ 井上真由美さん

...健康に気を付けながら

17日生まれ 藤井 健さん

がんばります

...今年もよろしくです

17日生まれ 小林貴幸さん

...健康に気を付けて頑張ります

21日生まれ 鬼頭佑介さん

...酒を飲むまで後1年



12/12(日)

うのすまイトモス朝市



## 菓子販売会

12/17(金)

保健福祉センター  
合同販売会



今年最後の  
販売担当は 福士一真さん

Q: 今日の販売会はどうでしたか?

A: 完売になってよかったです。

Q: 一年を振り返って

A: 去年よりたくさん販売会が出来て良かったです。

お疲れさまでした

## 実習の様子

12月3日、4日、24日の3日間、釜石市平田にあります(有)小島製菓(平田工場)さんで実習をさせていただきました。将来はお菓子作りに携わりたいという希望があり、念願の菓子製造の実習でしたので、やる気満々の一真さんでした。今回の実習を通して、「チームワークとコミュニケーションが大事」と感じたようです。これからもどんどんチャレンジして一緒に頑張っていきましょう。お疲れさまでした。

大変お忙しい中実習を受け入れて頂きありがとうございました



福士一真さん

## 第62回 岩手県身体障がい者福祉大会 釜石大会 表彰式

釜石大会は10月20日(水)にTETTOでの開催予定でしたが、コロナ禍で中止となり、12月8日(水)釜石市身体障害者福祉センターにて表彰式のみ行われました。

『身体障害者自らの努力により自立更生した個人(他の模範となる者)』が表彰されるもので、当施設からは、木下幾さんと吉田恵美子さんの2名が表彰を受けました。

木下幾さん



吉田恵美子さん



おめでとうございます。  
これからも頑張らしましょうね!

## 健康な心と体を作ろう! ~ 体のはなし ~

食べ過ぎたときは...消化の良い食べ物

- 野菜  
大根、かぶ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ほうれん草
- 魚・肉・豆類等  
白身魚、ささみ、豆腐、納豆、ヨーグルト
- 主食  
食パン、お粥、うどん など

こんな食べ物はNG!

- 胃酸の分泌を促すもの(海藻類、こんにゃく、きのこ、鶏皮、脂身の多い肉、揚げ物)
- 酸味、塩味の強いもの(酢の物、柑橘類、漬物)
- 香辛料や香味野菜(とうがらし、わさび、にんにく、しそ)

## 編集後記

令和4年スタートしました。今年はどうなる年になるでしょう。それぞれに目標や、今年こそやりたいことなどあると思います。逆にこれだけは避けたいこともありますね。思う事は人それぞれですが、私はだんだん健康に不安が感じられるようになってきたので、“~すぎ”に注意をしようかと思っています。悪い意味の“いいかげん”ではなく良い意味の“いいかげん”で過ごせればと思います。皆さんも“良い加減”でお過ごしくださいね。(土手)

