社会福祉法人 翔友 岩手県釜石市鵜住居町

第 25 地割 13 番地 43

TEL: 0193-55-6031

FAX: 0193-55-6032



#### 10 月の誕生月の花=ガーベラ

花言葉『希望』『常に前進』

ガーベラはキク科の多年草で、主に熱帯アジアやアフリカなどの温暖な場所に分布しています。 比較的育てやすく、冬には一度地上部が枯れてしまいますが、寒冷地以外なら放っておけば翌年 の春には再び芽を出してくれます。「希望」「常に前進」というポジティブで、相手の背中を押す ような花言葉から、歓送迎会の花束にもよく使われています

## 健康な 心 と 体 を作ろう!





















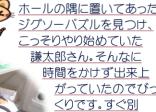
3年生の北山杏慈さんと川畑亮太さん、2年生の花渕輝さんの3名が実習に来てくれました。 木工・部品・菓子・シュリンク・箱折・シール貼り作業など様々な作業に取り組みました。

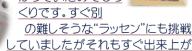
3年生の杏慈さんと亮太さんは以前実習に来てくれているので慣れた様子で、みんなと会話を楽しんだり、 施設のスケジュールも把握できていて自分のタイミングで参加したり、上手に溶け込んでいました。 輝さんは、初めてでしたが、散歩に参加したり先輩たちと会話を楽しんだりと打ち解けるのが早く、3人の

周りは笑い声でいっぱいでした。10日間元気に頑張りました。お疲れ様でした。

みやこワーク・ステーションさんの 『大判焼』の販売会がありました。 (あんこ味とクリーム味があります)

みやこワークさんの商品はシフォンケーキ しております。機会がございましたら





りました。難しいのに…すごい!

#### 1. 季節の変わり目の変化

季節の変わり目は日によって気温や気圧が変わりやすくなりますが、そのような時期は、自律神経が乱れやすくなるため 注意が必要です。気温や気圧の変化に対応するため、自律神経は身体の機能を整えようと働きます。その時、一時的に自律 神経のバランスが崩れて発汗やほてり、のぼせなどの症状がみられやすくなります。

#### 2. ストレス

ストレスは自律神経が乱れる大きな原因の一つとされています。例えば、緊張してトイレが近くなったり、心臓がドキドキレ たり、汗をかいたりといった状態は、緊張というストレスを感じて自律神経が活発に働いた結果によるものです。適度なストレ スは緊張感を上げ集中力を高める良い効果が期待できますが、感じるストレスが多すぎると不安や悩みが大きくなり、自律神経 が乱れやすくなるのです。

### 3. 不規則な生活

不規則な生活も、自律神経が乱れる原因となります。私たちの身体は一定のリズムをもって生活しており、それに合わせて自律 神経が働くことで常に健康的な状態を保っているからです。起きているときには主に交感神経、寝ている時には副交感神経が働 き、1 日のリズムを作っています。しかし、夜更かしや昼夜逆転の生活など不規則な生活を続けていると、身体のリズムが崩れて 交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかなくなります。

### 4. かたよった食生活

偏った食生活により、ビタミンやミネラルなどの身体の機能を調整する栄養素が不足すると 自律神経が乱れやすくなります。また、偏った食生活で腸内環境が悪化することも、 自律神経の乱れの原因の一つです。

## 5. 病気によるものやホルモンバランスの変化によるもの

自律神経の乱れと同様な症状がみられる疾患として、最近では女性だけでなく男性にも見られる更年期障害によるホ ルモンのバランスの崩れや、バセドウ病などの甲状腺機能亢進(こうしん)症や甲状腺機能低下症などが挙げられま す。これらの疾患では、自律神経の乱れと同様、動悸(どうき)、イライラ、発汗、だるさなどの症状がみられます。 また、高血圧症の方でも、頭痛やめまいなどの症状が起こることもあります。このように、自律神経の乱れに よる症状は疾患によるものもあるため、自律神経以外に原因がないか、しっかり調べることも大切です

## 久し振りにみんなで出かけてきました

## in 山田 鯨と海の科学館

コロナの影響でほとんどの行事を我慢していましたが、作業の合間が出来たので 急遽レクリエーションに行ってみようという事になりました。この施設は、クジラの不思議 と海の神秘がよくわかる施設です。初めての方、以前来たことがある方様々でしたが、来た ことがある方もだいぶ久しぶりの様子で新鮮に感じられたようです。"後でじっくりまた来たし という方もいました。台風の影響で天気が心配されましたが、"日ごろの行い!!" のおかげで気持ちのいい秋晴れでとても良いリフレッシュになりました。







でこのまま落ち着いて、また安全に出 かけられる日が来るとうれしいです。 自治会の皆さんお疲れさまでした

# HAPPY. BIRTH DAY!

お誕生日おめでとう 佐藤 孝夫さん

あきらめないで仕事を 頑張ってやります。



実りの秋です。 迎える季節で食欲の秋とも言いますね。

サンマに栗、さつまいも、柿や梨、松茸に葡萄など など…肥ゆる季節です。その時期のものを楽しめる ほど贅沢なことはないと思っていて、年に1度は葡萄 を箱買いして思う存分頂きます。いつも行く産直の おばあちゃんの顔を見に行くのも楽しみの1つです。 おいしいものを程よく食べ、1日の気温差が大きいこ の時期、体調を崩さないよう気を付けて、







