

# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2021年(R3) 10月号 No.121～

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



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しますが、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

## 釜石祥雲支援学校より実習生が来ました...9/13(月)~9/29(水)期間中の10日間



実習期間中雨がなく「リズム体操ダンス」が出来なかったため、1日だけ散歩後おどってみました。↑

3年生の北山杏慈さんと川畑亮太さん、2年生の花淵輝さんの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・ステーション販売会9月28日(火)

みやこワーク・ステーションさんの『太判焼』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やあんガレット...他各種コーヒーの販売もしております。機会がございましたら是非ご賞味いただければと思います。(o)/

目の中ひとこま  
ホールの隅に置いてあったジグソーパズルを見つけ、こっそりやり始めていた謙太郎さん。そんなに時間をかけず出来上がったのでびっくりです。すぐ別の難しそうな「ラッセン」にも挑戦していました。それもすぐ出来上がりました。難しいのに...すごい!!

## 久しぶ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い”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。



お昼頃施設に戻り吉里吉里にあります三陸の宿“感”のお弁当をみんなで頂きました。とても美味しかったです。

最近ではコロナが落ち着いてきているの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嬉しいです。自治会の皆さんお疲れさまでした。

## 自律神経の乱れの原因は?

けんこう ころろ からだ つく  
健康な心と体を作ろう!

からだ  
～体のはなし～

### 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、心臓がドキドキしたり、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。

10/27

HAPPY BIRTHDAY!

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  
頑張ってください。



実りの秋です。いろいろな食材が旬を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一つです。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、健康に過ごしましょう。(土手)

編集後記