

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2021年(R3) 9月号 No.120～

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



9月の誕生月の花＝ダリア

花言葉『華麗』『優雅』『気品』『威厳』『移り気』『裏切り』『不安定』
ダリアは、夏の終わりから秋にかけて花を咲かせるキク科の多年草です。根は球根になっています。ダリアの球根は、少し変わった楕円形に近い細長い形をしています。メキシコの国花でもあり、非常に品種が多く、草丈、咲き方、色のどれをとってもバリエーションが豊富です。ダリアが日本に持ち込まれたのは、江戸時代末期の頃。牡丹の花に似ていることから、和名では「天竺牡丹(てんじくぼたん)」と呼ばれます。

パープルリボン(purple ribbon)・・・女性への暴力の根絶や、膀胱がんの啓発と撲滅

をはじめとする、社会や医療の各分野で用いられるアウェアネス・リボンです。



岩手県社会福祉協議会様よりパープルリボン作成のお仕事を頂きました。初めての作業で、試行錯誤しながら取り組んでいますが、丁寧に、正確に、きれいに仕上げられるよう頑張っています。5,000個の作成予定です。

関わりがないとなかなかリボンの意味まで理解できませんでしたが、この機会に知る事が出来ました。お仕事を頂きましてありがとうございました。



アウェアネス・リボン＝着用者(使用者)が社会運動、もしくは社会問題に対して、さりげない支援や賛同の声明を出す方法として使用されています。背景にある意味は、その色によって決まります。

=2名の実習生が来ました= part2/2



8/2(月)～6(金)までの5日間、釜石祥雲支援学校高等部3年 川畑亮太さん・佐々木優奈さんの2名が部品・クリーニング・シュリンク作業などを体験しました。暑い中のクリーニング作業や細かい部品のリングかけ、缶詰の確認、シール貼り作業など、どの作業も最後まで頑張っており組んでいました。休み時間のリズム体操やダンスは2人とも喜んで参加してくれてとてもうれしかったです。2人とも上手でびっくりしました。楽しそうに踊っていたのがとても印象に残っています。5日間お疲れさまでした。

自律神経ってなに？

けんこう こころ からだ つく
健康な心と体を作ろう！

からだ
～体のはなし～

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」から成り、意識して動かさなくても24時間365日休むことなく働き続け、内臓の働きや代謝、体温などの機能を常にコントロールしています。主に交感神経は身体の働きを促し、副交感神経は逆に休ませるという役割を持ち、状況に応じてそれぞれが働くことで、自律神経は私たちの身体を常にベストな状態にしようとしています。

交感神経が働いているときは、エネルギーを大量に消費してでも、一時的に身体状態を高める必要があります。周囲をしっかりと見極めるために瞳孔を開いて光を取り込み、気管・気管支を拡張して酸素を大量に取り込みます。また、心拍数を増やし、血管を収縮させて血圧を上げ、多くの血液を手足の筋肉に送り込みます。

副交感神経が働いているときは、エネルギーの消費を抑えてなるべくエネルギーを溜めようとします。そのため、食べたものを消化しようと胃液の分泌を亢進させ、腸の動きを活発にします。

「朝」の神経と「夜」の神経

交感神経と副交感神経の働きは「朝」と「夜」で考えるととても分かりやすいです。

交感神経は身体が闘争や恐怖などの「緊張状態」にあるときに働き、副交感神経は体が食事や休憩などの「安眠状態」のときに働きます。朝目が覚めると交感神経が活発になり、体がしゃっきりして活動モードに入りますが、就寝中は副交感神経が活発になり、呼吸は深く遅くなり、心臓はゆっくりと動きます。

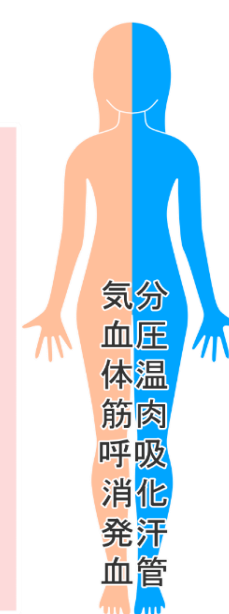
しかし、日中でも交感神経と副交感神経はその都度切り替わり、運動しているときは交感神経が優位になり、のんびりテレビを観ている時や昼休みにウトウトしている時には副交感神経が優位になっています。

暑い時に汗をかいて体温を下げる、食事をした時に食べ物を消化するといったことも、この自律神経の働きの一つです。しかし、この自律神経のバランスが整わなくなると、これらのコントロールがうまくいかなくなり、身体に様々な不調を感じてきます。～来月号では自律神経の乱れの原因等をご紹介します。



交感神経
(活動)

緊張 興奮
上昇 上昇
緊張 早い
抑制 増加
収縮



副交感神経
(休息)

リラックス
下降 下降
弛緩 ゆっくり
活発 低下
拡張

9月生まれ

お誕生日おめでとう

9/5

木下 幾さん

頑張りますよ～
変わらず頑張ります！！

9/6

泉澤 謙太郎さん

体調に気を付けて
元気に頑張りたいです。

9/28

唐澤 克海さん

これからも
頑張ります！！



日中の
ひとこま



お散歩隊



卓球



ダーツ

散歩中にみつけた
アゲハ蝶の幼虫



暑さが続いていたので、お休みしていた外の散歩ですが、だんだん暑さが落ち着いてきたのでポチポチ歩き出しました... (暑い時は施設内でリズム体操)

編集後記

東京オリンピックが終わりパラリンピックが開催されています。TVで応援していますが頑張っている姿はほんと感動しますし、すごいな～と尊敬します。刺激を受け何か自分も頑張れることがあるかも...と思ったりします。が、思うだけじゃダメですね～(;><)

最近、肌寒い日が続いたり、暑くなったりと体温調節が難しいです。気温の変化に体がなかなかついていきません。上着やTシャツの替えを持ち歩き、快適に過ごせるよう心がけ、体調管理を万全に健康に過ごしていきましょう。

(土 手)