

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2021年(R3) 8月号 No.119～

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

新しい作業頑張っています!! =シュリンク科=

(株)津田商店様よりシュリンク作業(缶詰の梱包作業)のお仕事を頂きました。機械設置から、仕事の流れのご指導など大変お世話になっています。ありがとうございます。継続的に活動できる作業は施設にとっても、利用者さんにとっても大変ありがたく、職員、利用者力を合わせて良い商品を作っていきたいと思っております。これからもよろしくお願いいたします。



8月の誕生月の花=ひまわり(向日葵)

花言葉『あなただけを見つめている』『愛慕』『崇拜』『熱愛』『偽りの富』

ひまわり(向日葵)は、太陽が移動することによってひまわりも花の向きが変わるということから、「日廻り(ひまわり)」と呼ばれていました。「向日葵」は、ひまわりの花に向日性があることからつけられた「向日」に、「太陽に向かって生長する植物」という意味のある「葵」が付き、「向日葵」とかいて「ひまわり」と呼ばれるようになりました。

=2名の実習生が来ました= part1/2

7/26(月)～30(金)までの5日間

釜石祥雲支援学校高等部3年 堀合未唯さん・佐々木結有さん

部品・クリーニング・お菓子のシール貼り・シュリンク作業などを体験しました。『なんでもやってみる』『あきらめない』『頑張る』事が出来る2人で、休み時間には嵐やBTSやNiziUの曲に合わせたダンスを職員やダンス好きの利用者さんたちに教えてくれました。とても楽しかったです。5日間お疲れさまでした。



かまいし福祉エール便

かまいし DMC さんの受注により、当施設のポールクッキーを「福祉エール便」に使用して頂きました。いつもありがとうございます。1人でも多くの方が、かまいしワーク・ステーションの商品を知っていただくと大変に嬉しいです。(菓子科 山崎)



担当のかまいし DMC 花堂さんとポールクッキー⇒「せっかくだから持ちましょう」と快く言ってくださいました。ありがとうございます!!

暑い夏を元気に乗り越えよう!!

夏バテのメカニズムとは?

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。

しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることによって、自律神経の働きが乱れてしまいます。

自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てくるのです。

また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられます。

夏バテを予防するにはどんな食事を取ればいいのか?

夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。

夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れましょう。

ビタミンの中でも特に注目して取りたい栄養素はビタミン B 群。

中でも、食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミン B1 は、疲労回復に欠かせない栄養素です。

ビタミン B1 が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。ビタミン B1 の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、ニラやネギと一緒に食べると良いでしょう。ビタミン B1 は、体に留めておくことができないという特徴があるため、こまめに取ることも大切です。

ビタミン B1 に限らず、栄養価の高い旬の野菜も積極的に取りましょう。

トマト、エダマメ、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富。彩りも良く、目からも食事を楽しむことができます。

また、食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。

カレー粉やニンニク、コショウ、ワサビ、ネギ、シソの葉、ミョウガ、シヨウガなどをうまく

活用したり、レモンなどの柑橘系やお酢も食欲増進に役立ちます。

消化吸収を助ける「ムチン」という成分を含む、オクラやナガイモなどのネバネバ食材も積極的に取り入れると良いでしょう。

夏バテは事前に対策できるの?

1. 温度差、体の冷やし過ぎに注意する
2. 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる
3. 栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給



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～



毎日、暑い日が続きますね。お昼休みの散歩ができない雨の日の運動として「リズム体操ダンス」を頑張っています。藤井風さんの「きらり」に合わせて踊る、楽しい体操です。健康的な体づくりに効果的な振り付けになっていて、気軽に行うことができます。最後の決めポーズが、みんな素敵な笑顔で最高!! 鼻からゆっくり息を吸って口から吐く、腹式呼吸で有酸素運動を意識するとダイエットのサポートも期待大。「健康は一日にして成らず」継続することが大切です。これからも、みんなで元気にダンシング!! (原田)

Let's Dance!!



お誕生日おめでとう
岩間幸司さん

8/6

お仕事頑張ります!!



編集後記

オリンピックが始まりました。ハラハラドキドキしながらテレビに夢中になってみえています。それぞれの選手にドラマがあり頑張っている人を見ていると、とても感動しますね。あまり興奮しすぎると次の日に支障が出てしまいますのでほどほどにしています。コロナウィルスも拡大してきていますので家でたくさん応援したいと思います。皆さんも十分気を付けて、手洗い、消毒継続して健康に過ごしていきましょう!! (土手)