

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2021年(R3) 7月号 No.118～

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

みやこワーク・ステーション と合同販売

鎌ヶ崎元気市
販売会
6/6(日)



6月6日(日)に宮古の鎌ヶ崎元気市の販売会に、みやこワーク・ステーションさんの販売の一部をお借りして出店させて頂きました。暑い中たくさんの人出がありました。クッキー、マフィンの売れ行きは、いまいち認知度が低かったのかなと感じました。次の販売会への課題も見え、とてもよい経験になりました。このような機会を頂き大変ありがたかったです。みやこワーク・ステーションの皆様ご協力ありがとうございました。

軽トラ市

6月20日(日)の軽トラ市では、持っていた商品はほぼ売ることが出来ました。今後も何回かありますので、また参加していきたいと思っております！

ありがとうございました！

釜石市民ホール TETTO 前広場 6/20(日)

合同販売会

6/25日(金)12:00～保健福祉センター1F(のぞみ病院)の合同販売会に参加させて頂きました。持って行った商品はほぼ売れました。ご協力いただいている関係者の皆様、お客様、いつもありがとうございます。

今回の販売担当は
本間大夢さん

Q. 販売会はどうでしたか？
A. 久しぶりの販売会で楽しかったです。

またよろしくお祈りしますね～(*^▽^*)

保健福祉センター1F 6/25(金)



～雨の日体操～

雨の日に散歩が出来ないときは、原田生活支援員が考案した「リズム体操」で、体を動かしています。体がポッポしてきますよ～。今実習生さんたちもとても上手に踊っていました。



避難訓練 6/23(水)

6/23日(水) 祥雲支援学校実習生さんも一緒に今年度1回目の避難訓練を行いました。今回は出火場所を確認する前に移動したり、扉の閉め忘れ等いくつかの課題が見つかりました。万が一のための訓練なのでしっかり身につけていきましょう。いざという時のために！！



7月の誕生月の花＝百合(ゆり/リリー)

花言葉『純潔』『無垢』『威厳』

百合(ユリ)はユリ科の球根植物で、花期は5月～8月です。白やピンク、黄色などの香りの強い大ぶりの花を咲かせます。百合の花名は、茎が細く花が大きいので、風が吹くと花が揺れるところから「揺すり」と言われ、それが変化して「百合(ユリ)」と呼ばれるようになりました。漢字の「百合」は、百合の花の鱗片がたくさん重なっているところかきいていると言われてます。

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～

熱中症予防には、『いい汗』をかきましょう！！

＝いい汗・悪い汗＝

汗のかきかたにもいい汗と悪い汗があります。

良い汗はミネラル分などを再吸収する機能が働いているため、さらっとした水に近い状態で、嫌な臭いもほとんどしません。蒸発しやすいので、体温調節がうまくいきやすいのも特徴です。また、皮膚に繁殖する雑菌やカビの繁殖を防いでくれ、かきたては無色・無臭・無菌なので、汚いものではなく臭くないのです。悪い汗とはベタベタした大粒の汗で蒸発しにくく、雑菌の繁殖が起こりやすく汗のにおいも強くなります。また、蒸発しにくい為、体温を下げる能力が低く、急激に体内から塩分が抜けてしまうので塩分以外にも、他のミネラルも体内から出てしまいます。

悪い汗は乾きにくいので、肌の表面にとどまりアルカリ化して雑菌を繁殖させてしまうので、アトピー性皮膚炎などの肌トラブルを招いたりしてしまいます。悪い汗は汗をかくほど体内から塩分がなくなっていく、脱水症状を起こしても水分が吸収されないという、非常に危険な状態になってしまいます。悪い汗になる原因＝動物性脂肪を多く摂りすぎると、皮脂の分泌が盛んになり、その皮脂が酸化することで汗のニオイが強くなる傾向があります。運動不足で汗腺の機能が衰えて腐敗物や角質などの不純物が、汗腺の中にとまります。それが混じった汗が臭い原因となるのです。

また、ストレスや緊張による冷や汗のような「精神性発汗」も突発的かつ大量にかくため、再吸収が追いつかずミネラル分の多い悪い汗になってしまいます。エアコンを活用する家庭が増えたため、夏場での汗をかかない事が多くなっています。そのため悪い汗をかきやすくなっている環境にあります。

良い汗をかくには＝有酸素運動を行い、ウォーキング等の軽度な運動で汗をかき習慣をつくるのが大切です。

シャワーではなく、ぬるめのお湯にゆつたりと浸かって体を温めます。入浴は、汗を出す習慣付けにはもっとも身近な方法です。

また、規則正しい食生活を心がける事が大切です。

不規則な食生活はホルモンバランスを崩す原因となり、汗腺の正常な働きを保ちにくくなります。

肌が乾く前に水分をとることが「いい汗」の発汗になることはもちろん、連続的に少量の水分を摂取することは、発汗→水分摂取→発汗→水分摂取の好循環になるのです。日常は「水」か、ミネラル成分の多い「麦茶」、運動後は「スポーツドリンク」か「牛乳」が効果的。

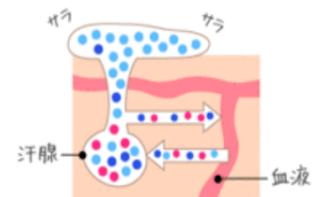
汗の対策方法

汗は体熱の冷却効果として作用するので汗を蒸発させることが大切です。汗が出始めた時には、汗を皮膚が乾燥している部分に伸ばすようにして拭き取り、汗が蒸発しやすいようにします。大量の汗が続き、汗の出る穴が塞がってしまったような場合は汗と塩分を拭きとって皮膚を乾燥させましょう。衣服は吸汗透湿性素材のを選び、汗を蒸発させやすい環境に保ちましょう。

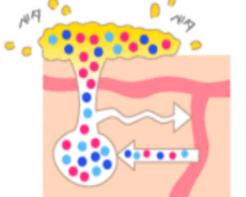
●水 ●塩 ●ミネラル

ベタつかない汗

ベタつく汗



汗腺の働きがいいので、塩分&ミネラルが血液に戻る



汗腺の働きが悪いので、塩分&ミネラルがお肌に流出！



6/14(月)～6/25(金)の2週間、釜石祥雲支援学校の3年生1名、2年生2名の実習生が部品・木工・菓子・クリーニング作業を体験しました。はじめはみんな静かな感じでしたが、慣れてくるとそれぞれに個性を発揮し、ユーモアがあり笑いを取る生徒さん達とそれを見てケタケタ笑う生徒さん。その場を和ませてくれる楽しい生徒さん達でした。3人が協力してそれぞれ不安をマイナスに、楽しさをプラスにお互いが助け合っていたような印象です。チームワークの良さを感じ、とても微笑ましかったです。休まずとても頑張りました。学校でも仲良く頑張ってくださいね。お疲れさまでした。(*^▽^*)/



菓子工房の実習は先輩と1対1で！

- ・富士 一真さん：北山 杏慈さん(3年)
- ・金澤 美夕さん：黒川真理亜さん(2年)
- ・井上真由美さん：村木 俊介さん(2年)



～ 3名の実習生が来ました～ 釜石祥雲支援学校 高等部

お誕生日
おめでとう
7/13
= 佐々木 磨さん =
もりもり元気に
がんばってます！！

新しい仲間をご紹介します
土門 正人さん 新入職員
6月からかまいしワーク・ステーション
でお世話になることになりました。
宜しくお祈りします。
好きな事...読書
よろしくお祈りします！



編集後記
だんだん暑くなってきました。心配されるのが熱中症ですね。マスクをしているとのどの渇きが感じにくいと言われておりますので、余計に気を付けていかないとはいけません。こまめな水分補給はとても大事です！なんでも先延ばしにしないで、気を付けていく事で健康な体が作られていくんですよ。わかってはいますがなかなかできない方です。そんな私も600mlの水を机に置き、帰宅までの間ちびちび飲むようにしました。それでかどうか夜中に足がつかなくなりました(*^▽^*)日々の努力で熱中症にならない体づくりを目指しましょう。(土手)

