

# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2021年(R3) 5月号 No.116～

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



## 5月の誕生月の花＝すずらん(鈴蘭)

花言葉『幸福の再来』『純粋』『純潔』『謙遜』

すずらんは、茎から垂れ下がった花の姿が鈴のようにかわいらしい花です。ヨーロッパでは聖母マリアの花とされることから、「純粋」「純潔」という花言葉が付けられました。また、「幸福の再来」とは、春の訪れを知らせるように花を咲かせることから、大切な人へのプレゼントにおすすめです。

## ～はじめての工賃～

4月5日(月)は工賃の支給日でした。

岩手県立釜石祥雲支援学校を卒業し、3月29日(月)から通所を開始しました鬼頭佑介さんにとって初めての工賃支給日です。

工賃を頂いての感想を聞いてみました。

(Q) 初めて工賃をもらった感想は?

(A) うれしいです。家族に言います。

(Q) 何に遣いますか?

(A) ん〜…とりあえず貯金します。

29・30・31日の3日間の少ない工賃ですが大事に遣いましょう。これからはいっぱい働いていっぱいもらいましょうね。

※実はこの写真、担当者が写真を撮るのをすっかり忘れてしまってお願ひして撮り直したものです(;'▽')。学校の先生たちが楽しみにしてくださっている顔が目に見え、その日のうちに思い出して撮ったのがせめてもの救い・・・と思いたいです。

おどろいた様子でしたが嫌な顔をせず撮影にご協力いただきました。

ありがとうございました。素直でやさしい鬼頭さんです。(\*^-^\*)



## 合同販売会 in 保健福祉センター1F

今回の販売担当は金澤美夕さんです。

久しぶりの販売会でしたが...

(Q) 販売会はどうでしたか?

(A) カボチャマフィンとココアマフィン2種類を持っていきましたが売れ切れてうれしかったです。

(山崎課長)今回は久しぶりにココアマフィンを販売し完売でした。他にも持っていった商品もほぼ完売で大変ありがとうございました。コロナの影響で販売会がほとんどない中、販売できることは有難いです。



## ワークの花壇は花いっぱい

運転手の阿部さんが、雑草を抜いたり球根やお花の手入れをしてくれています。いつもありがとうございます。

おかげ様で毎年

かわいいお花を見て楽しむ事が出来ています。



昼休みの卓球大盛況!! 職員VS利用者さん  
長く続くようになってきています。とても楽しいです(´▽`)

目の中の  
ひとこま



新メンバー

さんも加わりお天気のいい日はお散歩をしています。最後の方はけっこう“はーはー”しますよ。

みんな元気にあるいています。

## そんなにジュースを飲んで大丈夫?

かまいしワーク・ステーションには2台の自販機が入っていますが、休み時間は、けっこうみなさん買って飲んでいきますね。

ちょっと心配なくらいに飲んでいてる方もいるので肥満・糖尿病にならない為にも適量を知っておきましょう。

	※カロリー	※コップ一杯=200mlでカロリーを計算しています
果物ジュース	80~100	同じ100%の果物ジュースでも、ストレートのものより、濃縮還元ジュースには要注意(果汁を一度粉末にして製品にするとときに水を加えているものでストレートジュースよりも糖質が高くなり、カロリーも高め)
炭酸飲料	80~100	炭酸飲料は炭酸が苦みを感じる性質があるため、それを補うために多くの砂糖が使われています。
スポーツドリンク	25~50	3gのスティックシュガーが3~5本入っています 暑い日や運動後など、汗をかいた後には効率的に水分補給ができる反面、糖分も意外と摂取しているので、飲みすぎには注意が必要です。汗をかいた後の電解質バランスを元の状態に戻すように、かなりの塩分も含まれています。そのため、スポーツや汗をかいたりしないのに、スポーツドリンクを飲むのは体に塩分を大量に摂取してしまうこととなります。
ブラック	8	コーヒーの種類によってさまざまなので、甘党の人は砂糖やミルクの入れすぎ飲みすぎには注意が必要です。
ミルク入り	20	
砂糖入り	30	どんなジュースでも1日コップ1杯程度 200mlにしておくのがよいでしょう...
ミルクと砂糖入	45	※他は水・お茶・無糖のコーヒーにしておきましょう。
カフェオレ	77	
ウイナーコーヒー	115	

注意=冷たいジュースを飲むと、まず胃にジュースが入っていきますが、冷たすぎると胃をはじめとした内臓が冷えてしまいます。内臓が冷えると内臓を冷やから守ろうと、お腹回りに脂肪がついていきます。また身体のあらゆる部分の血流が悪くなり、便秘や下痢などの原因になることもあるのです。さらに内臓が冷えることで、消化するはたらきも悪くなり、基礎代謝が下がってしまいます。そのため、脂肪を蓄えやすく燃やりにくいという、太りやすい体質になってしまいます。

牛乳パック=1L、10dL、1000ml



コップ=2dL、200ml

齋藤 究さん 5/5  
コロナには  
十分注意しなければ...

東谷 賢志さん 5/6  
がんばります!!

5月生まれ  
おたんじょうびおめでとう

多田 広治さん 5/9  
おしごといっしょうけんめい  
がんばりたいです



石川 英夫さん 5/17  
枯れ木に花になりたい

HAPPY BIRTHDAY

中島 秀和さん 5/25  
健康に気を  
付けながら  
毎日くる!

## 編集後記

施設にもコロナワクチン接種の便りがちらほら聞こえてきました。ようやく...といった感じです。早くコロナが落ち着いて安心して暮らせるようになるといいですね。施設は1日1日をみんなで元気にたのしく生活できるように引き続き頑張っていきたいと思っております。(土手)