

かまいし ワーク・ステーション だより

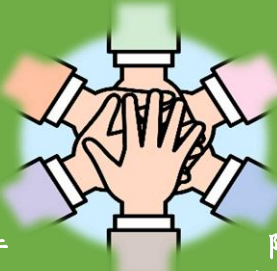
～ 2021年(R3) 4月号 No.115～

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

令和3年度～職員体制～
かまいしワーク・ステーション

所長	藤原恵子
サービス管理責任者	土手聖子
業務課長	山崎将生
生活支援員	原田ゆかり
就労支援員	中館広文
職業指導員	倉沢良信
職業指導員	佐々木恵
職業指導員	菊池美穂
送迎運転手	阿部良治
調理師	高木和子
調理員	及川由美子

よろしくお願ひいたします



藤原所長より新年度のご挨拶

昨年度は、コロナに翻弄された一年となりました。
施設行事のクリスマス会もカラオケが出来ず静かに食事会、毎年秋口に行っていたレクリエーションも開催出来ず、利用者さんにとってつまらない一年を送ることになったと思います。
授産に関しても、自主製品である菓子工場の売り上げは、イベントの相次ぐ中止、5月連休・お盆・お正月の帰省客の減少等で、当施設にとっては大打撃の一年でした。その中でも、プレゼント用として各関係機関の皆様よりご注文を頂いたり、圏域内で月1回の販売会を開催して頂いたり、感謝の気持ちで一杯です。この場をお借りしてお礼申し上げます。
本当にありがとうございます。その他の授産についても、各担当者の頑張りが続いております。
今年度は早い時期でのコロナ収束を願い、かまいしワーク・ステーションが利用者さんにとって、ますます楽しく有意義な時間を過ごせる施設にして行きたいと思っております。



新しい仲間を ご紹介いたします～鬼頭佑介さん～

3月18日に岩手県立釜石祥雲支援学校の卒業式を終え、3月29日(月)から通所を開始しました。
実習で何回かかまいしワーク・ステーションを利用して頂いたことがあったので、スムーズに施設生活に入る事が出来ました。色々わからないことは聞いて、どんどん自分から行動できるように頑張っていきたいと思います。
少しずつで大丈夫です!!!
一緒に取り組んでいきましょうね(*^▽^*)!!



…好きなこと・楽しみ…
野球観戦 (楽天ファンだそうです)
…鬼頭さんより一言…
一生懸命頑張ります。
よろしくお願ひします。

ワーク花壇 第一号!!

🌸🌸🌸 咲きました 🌸🌸🌸



春です!! (o^-^o)
ワークの花壇にクロッカスの花が咲きました。元気な姿を毎年見せてくれます。チューリップも芽を出しています。花壇の花がいっぱいになるのが楽しみです。



4月の誕生月の花……桜(サクラ)

花言葉『精神の美』『優美な女性』

桜は、花が咲き進む姿も、吹雪のように舞いながら散る姿も美しい春の花木です。古くから日本人の精神の象徴として愛されてきました。そんな桜の花言葉は「精神の美」。そのしとやかな美しさを表すようです

“マスクシンドローム” (マスク着用による不調の総称) に要注意

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～

マスク生活がもたらす“健康トラブル”の原因
マスク着用の習慣化は多くの健康トラブル(=マスクシンドローム)をもたらす可能性があります。特に下記2点によるものが多く、その症状は深刻なものばかりで注意が必要です。

- ① 口呼吸の増加
マスクは空気が流れにくくなるため口呼吸になりやすく、口呼吸は口内炎や歯周病の悪化のみならずアレルギー性疾患の増加にも繋がります。
<症状例: 睡眠時無呼吸症候群、便秘、集中力の低下、頭痛 etc.>
- ② 表情筋の衰え
マスクを常に着用していると、無自覚のうちに表情筋を使わなくなり、衰えていきます。
表情筋の衰えは、うつ状態など感情変化や食事時のムセなど誤嚥の危険性に繋がります。
<症状例: 老化(ほうれい線、しわ、たるみ)、食事のムセ、うつ状態 etc.>



■マスク生活で健康的な身体を保つには日々の対策をしましょう!

- 手軽にできるおすすめ対策を紹介します。
- ① ガムを噛む
ガムを噛むことで表情筋が鍛えられるほか、自然と鼻呼吸へと誘導されるので、口呼吸による症状の対策にもなります。また、口臭予防にもガムは効果的なのでおすすめです。
 - ② コンブを食べる
噛むことで表情筋が鍛えられるほか、味覚も刺激して唾液もできるので、虫歯・口臭予防にもおすすめです。
 - ③ 口元のエクササイズ
マスクが汚れないよう、口を閉じたまま舌を回す運動や、口を「い」と「う」のかたちに大きく動かす運動も、舌力がついて自然と口呼吸ができるようになるのでおすすめです。

マスク生活はまだまだ続きそうなので
“顔の運動”も忘れずに 元気に過ごしましょう!!



自治会定期総会

令和3年3月26日(金)

会長より一言

コロナ禍で予定が変更になり思うように活動できませんでしたが新年度に期待したいと思います。



自治会の定期総会が無事終了しました。
前年度はコロナウィルスの影響でどこにも行けず、自治会で決定することが少なかったため、役員さんは前年度と同じメンバーさんが継続する事になりました。皆さんやる気満々です。
今年こそみんなで出かけられるといいですね。旧役員の皆さんお疲れさまでした。新役員の皆さんよろしくお願ひいたします。

旧・新役員の皆さん

会長 小林 一夫さん
書記 井上真由美さん
書記 菊地 浩人さん
会計 吉田恵美子さん
会計 木下 幾さん



Happy birthday

4/20 紺野松男さん
体に気を付けて進んで仕事にも頑張ります

4/12 本間大夢さん
もっこうをたのしくがんばる
4月生まれ
おたんじょうびおめでとう

編集後記

ようやく温かくなってきました。寒い寒いと言っても突き刺すほどではなくなりました。うれしい季節です
新年度に入り、かまいしワーク・ステーションでは支援学校さんより新しい利用者さん1名を迎えました。新鮮な新しい風を吹き込んでくれると思います。
今年度も皆さんよろしくお願ひします。(土手)

