



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

企業見学に行ってきました

2月4日(木)
授産を頂いている市内企業をキックオフさん同行で見学させて頂きました。
企業説明のDVD鑑賞からはじまり、自動で穴をあける機械、塗装部門、組み立て、梱包部門など各現場の説明を頂きながらまわりました。
自動で動く機械や作業者の素早い手仕事を拝見させていただき、びっくりした様子もありましたが質問もしっかりできていて大変勉強になった様子でした。
このような時期のお忙しい中、見学させていただきましてありがとうございました。
(就労支援員中館)



行事食 今月は3/3です



3・11 ～あの日から10年～
早いもので、10年がたちます。あの日午前中はあたたかく上着がいらないうらやでしたが、午後は寒く雪がちらついていたのを思い出します。思い返すと本当にたくさんの方々のお世話になりました。皆様からのたくさんの支援のおかげで落ち着いた施設生活を送ることができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。



3月

弥生(やよい)

「弥(いや)」は、ますます・いよいよという意味があり、「生(おい)」には、草木が芽吹くことを意味する漢字が使われています。語源としては三月になると少しずつ春が近づき始め、冬の間は縮こまっていたたくさんの花や木草が一齐に成長する月なので「木草(きくさ) 弥(いや) 生(お) ひ茂る月」が「弥生(やよい)」と語まって呼ばれるようになったと言われる説が有力です

R3.2.25 合同販売会

In 保健福祉センター1F
今回の販売担当は福士一真さん
Q1. 本日の売れ行きはどうでしたか?
A=全部売れました
Q2. 2回目の販売会参加ですがどうでしたか?
A=こんなに売れるとは思いませんでした。
みんなで(自分たちで)作ったお菓子がみなさんに食べてもらえるのがうれしいと思いました。
声掛けが良く、大きな声でがんばりました!! (山崎)
関係者の皆様ありがとうございました



目の
ひとこま



チーム“おおつち”でもりあがってま〜す(^o^)/

卓球組!



ねらいをすまして〜
3本でこーたーい!



ダーツ組!

～フルタブの引き取り先が見つかりました～

先月号(2月号)で情報提供をお願いしておりました行き場のなくなったフルタブですが引き取っていただけたところが見つかりました。お忙しいところメールを頂いたり、電話で対応して頂いたり…たくさんの情報提供ありがとうございました。ちなみに引き取り先は「せいてつ記念病院の売店」です。「ぜひ車椅子を使っている身障者の方の役に立てれば幸いです」と言っていた石川さん。見つけてほんとによかったです。思いやりをもって行動できる事はとても素晴らしいですね!



みなさまありがとうございました

新しい仲間を
=ご紹介します=



さとう たかみ
佐藤 孝海さん
少しずつ仕事を覚えて
いきたいと思えます。
好きなこと: ゲーム
いっしょにがんばろう



編集後記

世の中は、コロナワクチンの接種が徐々に始まり、ようやく期待感や安心感が持てるようになってきました。
最近の気候は、温かくなったり寒くなったりで体調管理が大変です。それに加え花粉症の時期も到来しWパンチの方はもっと大変だと思います。
暖かくなって過ごしやすい季節が待ち遠しいですね。予防を継続しながら健康に過ごしましょう。(土手)

なぜ、寝る前のスマホで寝付きが悪くなるの?

人間には「太陽を浴びると覚醒し、夜になると眠くなる」という睡眠リズムが備わっています。睡眠リズムのことを、正確には概日リズム(サーカディアンリズム)と呼ぶのですが、この概日リズムにはメラトニンという分泌物質が非常に強く関わっています。

メラトニン=体温、脈拍数、血圧などを低下させる働きがあり、身体を休息、睡眠へと誘う物質です。
メラトニンが増えれば眠くなり、減れば目が覚めます。
強い光を浴びると分泌されにくくなり、逆に暗い場所にいると分泌量が増加するので、人間は夜に眠くなります。

昼の間に太陽の光を浴びない生活が続いたり、夜に強い光を見ていると、「メラトニンが昼に減り、夜に分泌される」という規則性に狂いが生じ、夜になってもスムーズに眠ることが出来なくなります。特に真昼の空と同じ青色の光を見ていると、本能的に「今は昼だ」と感じてしまい、メラトニンの分泌量が落ちやすくなると言われています。

つまり、スマホの画面から発せられるブルーライトを見続けていると、身体が「今は昼間だ」と錯覚してしまい、メラトニンの分泌量が低下、さらに画面に表示される情報を読んで、脳が活性化されて覚醒状態になってしまいます。これでは、とてもリラックスして眠りに入ることは難しいでしょう。

昼と夜の区別ができなくなるブルーライトもちろん、スマホに限らず、パソコンのモニター、テレビなど液晶画面全般に同じことが言えますから、寝る直前に画面を見るのは望ましいことではありません。ただ、テレビに関しては十分に離れた距離から見る分にはそれほど悪影響はない、という考え方が一般的です。画面のすぐそばで凝視してしまいがちなスマホ、パソコン、タブレットといったものが特に要注意と言えます。

寝つきが悪い、眠りが浅い、と感じている方は、就寝前に強い光を視界に入れないという習慣を心がけてみてください。どうしてもスマホ、パソコンを使わなければならない場合、画面の明るさを最低レベルまで落とすといった工夫もオススメです。

健康な心と体を作ろう!

～体のはなし～

