

かまいた ワーク・ステーション だより

～ 2020年(R2)12月号 No.111～

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



師走(しわす)

僧がお経をあげるために東西を馳せることから、「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったといわれています。「師」は「僧」を指すのが一般的。「僧侶が仏事の為に走り回る」「馳せる」は「走る。急いで行く」という意味です。



令和2年11月10日(火)～三陸復興記念～
グラウンド・ゴルフ
釜石鶴住居交流会 2020
in 釜石鶴住居復興スタジアム



岩手県障がい者スポーツ協会様
主催のグラウンドゴルフ大会に当施設からは3名の希望者が参加しました。当日は秋晴れの中、広い芝の上で元気いっぱいプレーを楽しんで競技に参加していました。終わるころに慣れてきて、手こたえをつかんだ感じて、「来年も参加したい」と話していました。参加した3名の皆さんお疲れさまでした。

頑張れ!!

“ ナイスショット ”



31 1 毎年恒例カレンダー作業

釜石鉱山様より毎年恒例のカレンダー巻き作業を頂きました。いつもありがとうございます。この作業を頂くともう今年も終わりなんだなあ～と感じます。みんな自分がやりやすいように工夫をしながら一つ一つ丁寧にまいていました。完成品は郵便局へ直接納品です。失敗しないように緊張しながら完成させていました。皆さんお疲れさまでした。



甲子柿作業

釜石市農林課様のご紹介で甲子柿農家さんから柿のヘタ取りと、柿磨きの作業をいただきました。皆さん、タオルでピッカピカに光るまで丁寧に磨きました。柿農家さんからは、「自分たちがやるより上手だよ」「びかびかだね」と声をかけて頂き、その声を励みに取り組むことが出来ました。初めての作業でしたが、柿の良い香りと、だいたい色の柿がピカピカになるのが楽しく、これが色鮮やかな甲子柿になるんだ～と想像しながら作業をしました。お世話になった皆様

ありがとうございました



生活習慣病を予防するには

生活習慣病はその名の通り“生活習慣”が病気の一因となっているので、その対策・予防には“良い生活習慣”が効果的です。良い生活習慣のキーワードに、「一無、二少、三多」があります。

- 一無
 - ・禁煙…たばこは吸わない
- 二小
 - ・小食…食事は腹八分目に抑える
 - ・小酒…小酒、節酒を心がける
- 三多
 - ・多動…「座るより立つ」「乗るよりも歩く」など少しでも体を動かす
 - ・多休…しっかりとした休養をとる(7時間前後の睡眠)
 - ・多接…多くの人と接し、日常生活にメリハリをつける

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～



ぜひこれらを心がけ、「良い生活習慣」としましょう。

このキーワードとは逆の「一有、二多、三少」の悪い生活習慣は、エネルギーの摂取と消費のバランスを崩しやすく、肥満になりがちです。肥満は生活習慣病と密接な関係にあります。肥満の中でも特に内臓脂肪の過剰な蓄積がある“内臓脂肪型肥満”は、生活習慣病の発症リスクが非常に高い「メタボリックシンドローム」になっている可能性があります。

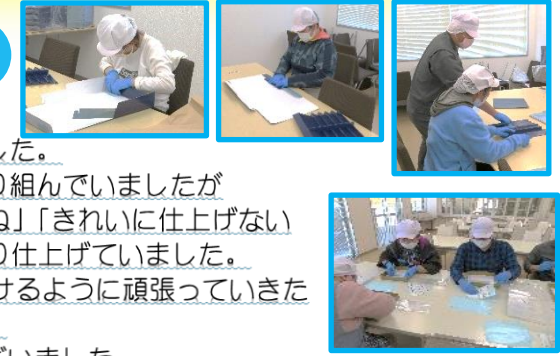
メタボリックシンドロームとは…

「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、その名の示すように内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積した内臓脂肪型肥満を前提とし、さらに高血圧、血清脂質異常、高血糖のいずれか2つ以上をあわせもった状態を示します。一般の成人男性の肥満では内臓脂肪の過剰蓄積が多く見られ、特に20代の時に比べて体重が10%以上増えている方は注意が必要です。増えた体重のかなりの部分が内臓脂肪として蓄積されていると思って間違いありません。体重が増えている、さらに高血圧、血清脂質異常(高中性脂質血症、低HDL血症)、高血糖の症状がある方は、今すぐ生活習慣を改善することをお勧めします。

初めての箱折・シール貼り作業

藤麻生 三陸釜石工場様より箱折とシール貼りの作業を頂きました。初めての作業で、苦戦しながら取り組んでいましたが「けっこう箱が固いから力を使うね」「きれいに仕上げない」となどいいながら丁寧にしっかり仕上げていました。

またお仕事を頂けるように頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。



11/29(日) 合同販売会 in TETTO

釜石大槌地域障がい者自立支援協議会主催で「障害者週間」関連イベントの合同販売会を行いました。菓子工房の商品のおいしさを知っているリピーターさんにたくさん買っていただき、早々に完売する事が出来ました。ありがとうございました。=菊池=



ひさしぶりの再会

菓子工房のみなさんとパチリ★



9月に退所しました船生大将さんが、施設に顔を出してくれました。久しぶりのメンバー再会に話が弾み、みんな大喜びです。船生さんは11月中旬から宿舎に入って国立職業リハビリテーションセンターへ通所することになりました。(埼玉) 勉強をがんばって見事合格する事ができました。頑張りました!!

軽トラ市 Part3

11月22日(日)

釜石市産業振興部農林課様主催の「軽トラ市」に参加させて頂きました。おかげ様で、持って行った商品はみやこワーク・ステーションの分も含めすべて完売する事が出来ました。「子供がおいしいと言っていたのでまた来ます」と言って買ってくれた方もいました。うれいでした。ありがとうございました。



11月生まれおたんじょうびおめでとう

-福士一真さん-
これからもよろしくお祈りします。

Happy Birthday To You

お詫ひ

福士一真さんは先月号でお誕生日の紹介をする予定でしたが、編集者の手違いにより今月号でご紹介することになりました。「いいんです、いいんです。来月号ですね。それまでにコメントを考えておきます」と何とも優しい言葉をいただきました。いつもいつも心優しい一真君です。

編集後記

早いものでもう1年の終わり月になりました。コロナの1年でまだまだ終わりが見えません。自分がかからないように、他の人にうつさないように引き続き頑張っていかなければなりません。皆さんも先の見えな長い戦いですが一緒に頑張りましょう!! 授産の方では色々な方々に声をかけて頂き、大変お世話になりました。大変な年でしたがいろいろな方に支えられ助けられた年でもありました。職員一同感謝しております。本当にありがとうございました。また来年もよろしくお祈りいたします。……土手

