

# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2020年(R2)11月号 No.110～

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

11月

霜月(しもつき)

霜が降りる頃であることから、「霜月」と呼ばれるようになったというのが一般的ようです。霜降り月、霜降月(しもふりつき)が省略されて「霜月(しもつき)」に転じたというものです。ほかに、満ちた数字である十を上月とし、それに対して下月(しもつき)になったという説、その年の収穫を感謝する意味を持つ「食物月(をしものつき)」が省略されたという説があります。

けんこう ころろ からだ つく  
健康な心と体を作ろう!

からだ  
～体のはなし～

## エネルギーカットのポイント 肉の種類・部位とエネルギー 肉 100g

- 肉の部位により、エネルギーに差が出ます。

白い部分は脂身なので、白い部分の多い肉はエネルギーが高くなります

- ・バラ>ロース>もも>ヒレ
- ・鶏 皮付>皮無し

- 調理法でエネルギーが変わります

・揚げる>フライパン焼き>煮る>茹でる・蒸す・網焼き



肉は煮ると40%、蒸すと60%エネルギーが減ります。肉は、ゆでたり煮たりすることでかなりの脂肪が溶出します。加熱しながらアクと共に浮く脂をすくい捨てますが、更にこれをゆで汁ごと冷蔵庫で冷まし、上に白く固まった脂を取り除くと約40%エネルギーダウンすることが出来ます。

牛バラ(カルビ)	牛肩ロース	牛もも
鶏もも皮付き	鶏もも皮無し	鶏ささみ
豚バラ	豚小間切れ	豚ロース
豚もも	豚ヒレ	豚レバー
鶏胸ひき肉	豚ひき肉	豚ももひき肉

### 釜石祥雲支援学校から 実習生が来ました!

令和2年9月28日(月)～10月9日(金)まで2週間

#### ワークでの様子

クリーニング・部品・木工・桑茶・菓子作業などいろいろな作業を体験して頂きました。みんな真剣に取り組み、2週間の実習は無事に終了しました。作業以外にも、絵を描いたり、散歩をしたり、タオル体操、雨の日体操、キュンキュンゲームもしました。なんでも参加してくれて職員全員とても楽しく一緒に過ごす事が出来ました。今後の為の良い経験になってくれると嬉しいです。＝学校生活もたくさん楽しんでくださいね!＝

先輩たちが1対1で教えました

お散歩隊しゅっぱ～つ進行!!

楽しい休み時間

(^v^\*) 校長先生と斎藤先生がみてる～

みんな真剣です!

### 軽トラ市

R2.10.3(土)-10.25(日)の2日間

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。コロナ禍で大変な時期ですが開催させて頂き、とてもありがたいです。「軽トラ市」は今年初めての開催でしたが、これからどんどん盛り上げて頂き、販路を拡大していけると嬉しいです。…山崎…

うのすまい トモス

市役所前駐車場

### ひよっこり ひょうたん島 in 赤浜

R2.10.16(金)

雨で延び延びになっていたミニレクリエーションですが、早めに作業を切り上げ赤浜にある蓬萊(ほうらい)島に行ってきました。意外と行ったことのない方が多く地元とはいえ新鮮でした。みんなでちよこっとずすが出かけてとても楽しい気持ちになりました。コロナが収束したらみんなでブドウ狩りやいちご狩りも行きたいですね!その時はまた自治会の皆さん企画をよろしくお願ひします。その日が待ち遠しいですね!!

海は透き通っていて小魚が泳いでいました

### 避難訓練 10月27日(火)

年2回あります避難訓練のうちの2回目の訓練を行いました。今回は消防署員立ち合いで消火訓練も行いました。消火訓練には、利用者さんが何名か実際に水消火器を使って訓練に参加しました。説明を聞いたけど、実際に使用してみると全然ちがうと思うので良い経験になったと思います。皆さんスムーズに避難できていました。お疲れ様でした。

ドキドキの一真さん

### ～合同販売会～

今年度に入って4回目の合同販売会が保健福祉センター1階で行われました。福士一真さんは今回初めての参加となります。「緊張しました。少し大変だったけど頑張りました」と感想を話してくれました。次の販売会の時は、今回の経験を生かしてまた頑張らしましょう。お疲れさまでした。販売会にご協力頂いた皆様ありがとうございました。

### Happy Birthday

11月生まれおたんじょうびおめでとう

吉田恵美子さん 11/1  
・・・部品科で一生懸命頑張ります

菊地浩人さん 11/11  
・・・部品の仕事を頑張りたい

多田弘毅さん 11/26  
・・・1日1日をがんばります

### 編集後記

釜石祥雲支援学校生徒さんの実習があつという間に終わり、普段通りの生活に戻りましたが、なんだかぼっかり穴が開いたような...それぞれの個性が光っていてとても楽しい生徒さんたちで毎日とても楽しかったです。16日には近場でしたが施設で出かけてきました。外に出ただけでもとても良いリフレッシュになりました。(私だけかな???)コロナが落ち着いたら、何も気にすることなく楽しい思い出を作りたいですね。ちなみに私はブドウが好きなので個人的には「ブドウ狩り」がたのしみです★.....土手.....

目の中のひとこま

プラススマイル (0-0)