

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2020年(R2)9月号 No.108～

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

9月



長月(ながつき)

旧暦9月を長月(ながつき)と呼び、現在では新暦9月の別名としても用いる。長月の由来は、日増しに夜が長くなるので「夜長月」。それが「長月」になったといわれています。他に、「稲刈月(いねかりづき)」が「ねかづき」となり「ながつき」となったという説、「稲熟月(いねあがりづき)」が略されたものという説がある。また、「寢覚月(ねざめつき)」の別名もある。

ダイエットの基本は食事と運動 パート2「代謝」

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～

代謝は筋肉がつくことでアップします。代謝が上がると、エネルギーの消費量も増えるので、痩せやすく太りにくい体になってくれます。細胞の新陳代謝がアップすると、皮膚や髪にうるおいを与えます。免疫力がアップし、体をいきいきと保つことができます。

どうすれば代謝が良くなるの

○ストレッチをする

お風呂あがりなどの体が温まっている時間帯に行うストレッチは、基礎代謝を上げるのに効果的。10分程度の簡単なストレッチでも、血行促進、基礎代謝アップが期待できます。

上半身が猫背気味になっている人は呼吸を妨げることになり、全身のコリや肥満にもつながります。直立したときに、体側に向いているひじの内側を90度外側に回転させてみましょう。これだけで胸が開くので呼吸が深くなり代謝もアップします。

○白湯を飲む



胃腸が空になった起き抜けに、50～60度くらいの白湯を飲むことで代謝がアップ!
(冷えや便秘の改善効果)

○お肉を食べる

お肉は脂肪が多くて太りそう...と思う方も多いかもしれませんが、低カロリーなお肉を選べば大丈夫。

お肉に含まれるタンパク質は、不足すると筋肉が落ちて体の基礎代謝が減ってしまう原因に。低カロリーな部位を選んで食べたり、調理法に気をつけて食べたりすれば、お肉はダイエット中でもヘルシーに食べることができます。

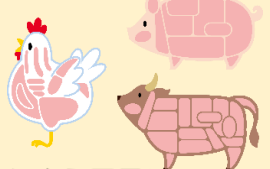
○腹を温める

体の冷えは代謝不良を招きます。まずはとにかくお腹を冷やさないことが大切!ここを温めることは全身の体温、代謝に影響するのです。お風呂はシャワーで済ませず、しっかり湯船に浸かって全身を温めるのも効果的。

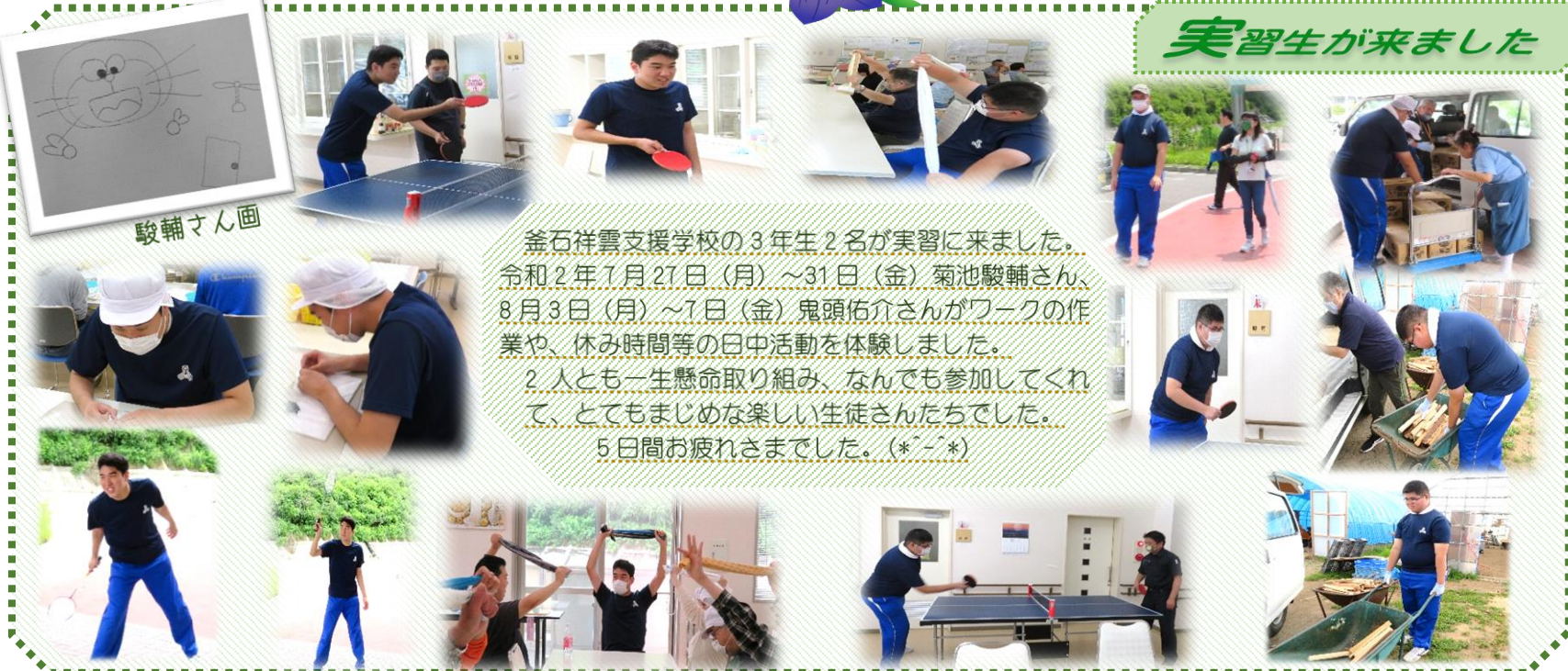
○朝ごはんを食べる

朝ごはんをしっかり食べることで、体が温まり基礎代謝が増えます。朝ごはんのメニューはできるだけ「糖質+タンパク質」をバランスよくとります。タンパク質が不足してしまうと筋肉が減り、基礎代謝も下がってしまうので、納豆ご飯と卵焼きなどの和食メニューを意識して食べる

日常生活でも基礎代謝を上げることを意識して健康に過ごしましょう。



実習生が来ました



釜石祥雲支援学校の3年生2名が実習に来ました。令和2年7月27日(月)～31日(金) 菊池駿輔さん、8月3日(月)～7日(金) 鬼頭佑介さんがワークの作業や、休み時間等の日中活動を体験しました。2人とも一生懸命取り組み、なんでも参加してくれて、とてもまじめな楽しい生徒さんたちでした。5日間お疲れさまでした。(*~*)

駿輔さん画

体温測定

毎朝体温を家で測ってから通所するようになっていきましたが、測ってこなかったり、通所して測ったら熱があったりという事がありましたので、コロナが広がりつつある現状。もっと厳重に対策をしないと...という事で、非接触型体温計を準備し毎朝通所時に測ることにしました。少しずつみんなで知恵を出し合い、絞りながら安全に日中活動を送れるようにしていきたいと思ひます。みんなで元気に乗り越えましょう!!

なんか目がよっちゃつ

はいっ!おでこ出して~

家でもはがってきたよ~

おたんじょうび
おめでとう!

泉澤謙太郎さん 9/6
迷惑をかけないように頑張ります!!

唐沢克海さん 9/28
これからもよろしく。

9 月生まれ
木下 幾さん 9/5
今年も元気で仕事ができますようにがんばります。

事務所のコピー機が新しくなりました



8/18(火)事務所に新しいコピー機が入りました。機器は進化していますね~とても使いやすくなりました。

日中のひとこま



体を動かしていますよ!

仲良し!

感染者0"で"頑張っていた岩手県の新型コロナはじわりじわり広がってきていて、いつ市内に感染者がでてもおかしくない状況になってきましたね。日々の不安は増すばかりですが、今できる事を継続していくことしかできないので、頑張っ感染者0"の施設を目指していきたいと思ひます。一人一人が健康で過ごせるよう、体調管理に気を付けて毎日・元気に・楽しく・いきいき過ごしていきましょう。

編集後記

土手