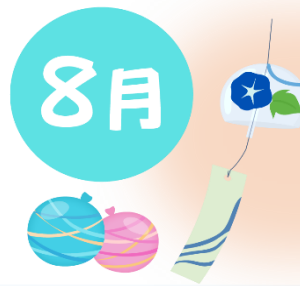


かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2020年(R2)8月号 No.107

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



葉月(はづき)

新暦では九月上旬から十月上旬の秋にあたるため、葉の落ちる月「葉落ち月」が転じて「葉月」になったとする説。
北方から初めて雁が来る月なので「初来月」「初月」から「葉月」になったとする説。
稲の穂が張る月「穂張り月」「張り月」から、「葉月」になったとする説があります。



“木工科”薪の箱入れ作業 本格的に始動

10年間お世話に
なりました遠野の

大野ゴムさんの作業が7月15日で終了し、新しい作業、ゴジョるさんの薪の箱入れ作業が本格的に始まりました。部署名は“木工科”に決定し、倉沢指導員を中心に旧ゴム科のメンバーさんで作業をしていきます。慣れない作業ですがみんな一生懸命働いています。力を合わせて頑張っていきたいと思います！よろしくお祈りします！！



薪置き場も作業台も倉沢指導員の手作りです

佐藤 孝夫さん

7月13日(月)より

かまいしワーク・ステーションに

入りました佐藤孝夫です。

一日でも早く仕事を覚えたいので

ご指導お願いします。



新しい利用者さんをご紹介します

実習生が来ます

岩手県立釜石祥雲支援学校3年生2名の実習です
7月27日(月)～31日(金)の5日間は菊池駿輔さん、
8月3日(月)～7日(金)の5日間は鬼頭佑介さんです
※施設での2名の様子は来月号でご紹介したいと思います
よろしくお祈りします(∩o∩)

作業中の
ひとこま

木工

部品

クリーニング

菓子

梅雨明けがまち遠しい日々を過ごしているお散歩隊ですが、雨の日に室内での運動を始めました。懐かしの「デューク・ウォーク」からの「原田流ワカチコ体操」運動不足解消です。「ワカチコ体操」は4種類の動きに楽しいかけ声を合わせて、ゆっぺい(芸人)の「ワカチコ」のポーズで締め!! みんな笑いながら頑張っています(∩o∩) …はらだ…



ん～これはおなかにきくかもね

雨の日体操

健康な心と体を作ろう! ～体のはなし～

ダイエットの基本は食事と運動 パート1

人の体は糖質をとると優先的にエネルギーとして燃焼し、糖がなくなってから脂肪燃焼をはじめます。

糖質の多い食事をしていると、脂肪燃焼が後回しになってしまっています。だからと言って糖質を抜いてしまうと…

すぐに体重は減ります。しかし、体はエネルギー不足になると、肝臓や筋肉で水と一緒にたくわえられていた燃料を持ち出します。すると、筋肉量が落ち、さらに水分も失われます。この現象は「やせる」というよりも「やつれる」という表現がピッタリ合います。糖質制限を続けた結果、筋力や体温の低下、生理不順、便秘や肌荒れ、頭痛、集中力低下、めまい、骨粗しょう症などの危険が非常に増すのです。

それでは健康に痩せたいけどどうすればいいの?

食事の中に、ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素など、“消化・代謝・排泄”に必要な“副栄養素”が含まれているかどうか、きちんと「**栄養素の割合と質**」を見極めることが大切で健康やダイエットにつながるのです。

大切なのは、代謝できるかどうか。

Aの食事(600kcal) 脂質の割合が多くて副栄養素がほとんどない食事

クロワッサン、ウィンナーソーセージ、ミニトマト、パセリ、牛乳

Bの食事(600kcal) ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素がたっぷりの食事

玄米、豆腐と青菜の味噌汁、五目ひじき煮、きゅうりとかぶのぬか漬け、ほうじ茶
どちらも総カロリー600kcalですが「**A**」のほうが太ります。

肥満は脂肪や老廃物が体に蓄積することが原因でさまざまな機能低下を起し、健康を害することにもつながります。それを防ぐにはしっかりと「**消化・代謝・排出ができる**」食事をすることが大切です。

食品で分けてみると

(米・麺・パン・芋・砂糖) : (野菜・きのこ・海藻) : (肉・魚・卵・乳製品・大豆) = **6 : 3 : 1**

太ることを気にして野菜ばかり食べている人は「**3 : 6 : 1**」となって代謝の低下につながり、不健康で痩せにくい体を自ら作ってしまっているのです。

罪悪感持たずに、美味しく楽しく、身体に負担を与えないよう健康的な食生活を心がけたいですね。カロリーの「割合と質」の両方を満たした食事で、しっかり代謝ができる体をめざしましょう。次回は**ダイエットの基本は食事と運動 パート2「代謝」**についてです。

8月生まれ お誕生日おめでとう

HAPPY BIRTHDAY

岩間幸司さん… 8/6
木工作业頑張ります!!
中畑忠耕さん… 8/15
一生懸命働きます!!

合同販売会 Part2

7月22日(水)
保健福祉センター1階で、まごころさん、みやこワークさん、かまいしワークの3事業所の合同販売会がありました。
今回、かまいしワークの販売担当は「**金澤美夕**」さんでした。久しぶりの販売会に参加してみても感想を聞いてみると…
「タジタジでした」と言っていました。が同行した山崎課長は「その割にはきちんと声が出ていましたよ」との評価。
頑張りましたね! お疲れ様でした。
又、この状況での販売会はとてありがたいことです。購入いただきました皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。**ありがとう**
ございました

編集後記

はじめじめした梅雨が明けると、夏本番ですが、コロナが落ち着かないと安心して遊びに行けないですね。家でできる楽しみを増やさないか…何をしようか…と思うこの頃ですが、何をするか決まったときは、それはそれで楽しみかなと思っています。今年は我慢の夏になりそうですが頑張ってお祈り健康で乗り切りましょう。
(土手)