

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2020年(R2)6月号 No.105

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

6月

水無月(みなづき)

雨がたくさん降る時季なのに”水の無い月”って変なのって思われますよね。
「水無月」の”無”は”の”にあたる言葉なので、
「水無月」は”水の月”ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから”水の月”→「水無月」と呼ばれるようになったようです。



5月7日(木)
施設の食事会(端午の節句)

メニュー

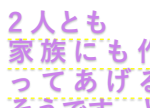
- ・たけのご飯
- ・筑前煮
- ・お吸い物
- ・漬物

自治会の皆さんが準備してくれたお菓子とお茶がついた特別メニューでした。

厨房さん、自治会の皆さんありがとうございました。季節のものはやっぱりいいですねえ～



藤井千尋さん作



小川希さん作

2人とも家族にも作ってあげるそうです。とてもやさしいです。

はじめての工賃

何につかいますか?
= 謙太郎さんへ
お母さんにわたします



♡一真さん= お礼は貯金!! 小銭は何かに遣います。(自分の小遣いに)

支援学校を卒業して早1か月
令和2年5月1日(金)は初めての工賃支給日でした。
ドキドキ・ワクワク・ソワソワの1日でしたが2人とも上手に受け取る事が出来ました!!



ありがとうございます

長谷川理事長の知人よりバラをいただきました。とてもきれいなバラで花壇は一気に華やかになりました。来年もきれいに咲くと嬉しいです。

栄養バランスの良い食事の基本



「食生活って何に気を付けばいいの?」

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～

1.夜間に食べ過ぎないようにする

よる ふと やすい じかんたい ね 2じかんまえ しょくじ ひまん まね
夜は太りやすい時間帯です。寝る2時間前の食事は肥満を招きます

2.1日3食、腹八分目を心がけ、規則正しく食べる

ふきそく しょくじ じょうかん せいたいり ずむ みだ ないぞうしほうちせき げんいん
不規則な食事の習慣は、生体リズムを乱し、内臓脂肪蓄積の原因になります。朝食を抜いてしまうと、体は代謝をおさえエネルギーを使わないようにしてしまいます。

3.ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける

た ほじ のう まんぶくちゆうすう ほとら かく20ぶん か
食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまでは約20分かかるため、よく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎ防止につながります。

4.栄養のかたよりなく、バランス良く食べる

おなじものばかり 食べる など、えいようがかたよると たり やすい からだ つく
同じものばかり食べるなど、栄養がかたよると太りやすい体を作ります。一汁三菜(主食、主菜、副菜2品、汁物)と昔ながらの和食スタイルにすると、栄養のバランスが良くなります。

5.アルコールは適量に

アルコールは意外と高カロリーです。加えて、中性脂肪を増やす作用もあります。お医者さんから注意を受けている人は特に気を付けましょう。

6.塩分・糖分は控えめに

高血圧や肥満の原因になります。ジュースの飲みすぎは要注意です。

※食生活と運動は毎日の積み重ねがとても大事です!



♪さいた～さいた～
ちゅーいっぴのはなカーン

一番小さくても
頑張ってるよ

アヤマ

支援で頂いたさくら
今年も咲きました♪

4種類の芝桜

ワークの花壇は“花盛り”

手作りマスク いただきました



安渡の婦人部様より
手作りのマスクを40枚
頂きました。代表で5/12(火)に民生委員の
中村百合子さんが施設に届けてくれました。
中村さんは昨年(R1.11/21)大槌町民生委員
児童委員協議会「障がい者福祉部会」で当施設
の見学をして頂いています。
一つ一つ丁寧に縫っていただいたこともです
が、施設の事を気に留めていただいたと思うと
とても心が温まり感謝の気持ちでいっぱい
になりました。婦人部の皆さん本当に
ありがとうございました。



タオル体操クラブです
椅子に座りながら、タオルを使った無理のないストレッチをしています。
作業で固まった体をほぐすと血行が促進され、ポカポカ温まりリフレッシュ効果あり!!
「年会費無料?」で会員募集していたところ参加者が増えてきています。

タオル体操大盛況



午後の休憩時間を利用して原田生活支援員を中心に、みんなで体操しています。だんだん息が合ってきていますよ!(^^)!

男同士の話です!!



上手!上手!



いい笑顔!! v(o^_^o)v

いっぴくタイム

今日は 天気がいいね

編集後記

ようやくコロナは落ち着いてきましたが、まだまだ油断はできそうもないです…。もうしばらく予防の為に、基本的な感染症対策を続ける必要がありますね。
人との距離を保つ、3密の回避、手洗い、うがい、マスクの着用、施設内の消毒など、できる事を続けてみんなで健康に過ごしていきたいと思ひます。

(土手)