

# かまいし ワーク・ステーション だより

～2024年(R6)4月号 №151～

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



## 川畑所長より新年度のご挨拶



令和6年度 職員体制  
～かまいしワーク・ステーション～

管理者	川畑克弘
サービス管理責任者	土手聖子
目標工賃達成指導員	山崎将生
生活支援員	藤原恵子
生活支援員	原田ゆかり
就労支援員	中館広文
職業指導員	佐々木恵
職業指導員	倉沢良信
職業指導員	菊池美穂
職業指導員	土門正人
送迎運転手	阿部良治
調理師	高木和子
調理員	及川由美子

陽春のみぎり、皆様いかがお過ごしでしょうか。日頃より当事業所の活動に、ご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。

令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症が2類から5類へと移行しましたが、都道府県ごとの感染状況では岩手県の比率が高くなっております。(3月現在)。感染対策はしているのですが、まわりでも何人か感染者が出たようです。そんな中、昨年度は、季節の行事食・リフレッシュ教室・秋のレクリエーション・イオンスポーツクラブ訪問運動・スプリングコンサートなどの行事を実施して、楽しい時間を過ごしました。

今年度も、感染対策しながら、作業や余暇活動・行事など充実した日々を、みんなで分かち合っていきたいと考えております。これからも引き続きご支援をよろしく願っています。

季節の変わり目ですが、くれぐれもご自愛ください。



## 健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～

暖かい日差しに誘われて、散歩やお花見など外に出る機会が多くなる季節ですね。今月は日光を浴びることで合成される、ビタミンDについてご紹介します。腸管からのカルシウムの吸収を助け、骨の成長促進や血中カルシウム濃度を調整する栄養素です。他にも殺菌作用のある抗菌ペプチドを作り、体内に侵入したウイルスや細菌に必要な免疫もアップします。脂溶性ビタミンなので炒め物など油を使う料理がいいそうです。卵の黄身ときくらげに含まれているので卵ときくらげの中華風炒めなどがいいかもしれません。また、食事から取り入れたビタミンDを活性するには日光に当たることも大切です。1日15分程度当たることが理想的ですが、近年は紫外線が強くなっているため、体調に合わせて良いと思います。食材も日光に当てた干物や乾物に多く含まれるので上手に活用したいですね。



## 4月の草花…スイートピー

花言葉＝「門出」、「ほのかな喜び」、「やさしい思い出」



スイートピーはマメ科の一年草です。ひらひらした花びらと、やわらかい香りが心地いいと、ヨーロッパなどではリラックス効果を得るため、寝室に飾る家も多いそうです。花を終えた後の実がエンドウ豆に似ていることから、香豌豆(かおりえんどう)という和名があります。ただし実には毒性があるので食用ではないそうです。ピンクや黄色などパステルカラーがありますが、松田聖子さんの「赤いスイートピー」が流行った頃は、赤はなかったとのこと。門出が花言葉のスイートピーは、新生活に向けてのこの時期にピッタリですね。

# Happy Birthday

4月10日 菅原秀樹さん

体に気を付けて

ワークの仕事を頑張ります。28歳に副会長をして  
楽しく仕事を  
がんばる予定です。

4月12日 本間大夢さん

4月20日 紺野松男さん

体に気をつけ

おそうじや、お仕事を  
しっかりがんばりたいです。

## ひなまつり



3月4日(月)に、ひな祭りの行事がありました♪  
行事食のちらし寿司を美味しく頂いております(^v^)  
自治会さんからも、ひなあられなどのお菓子が出来ました。  
ご馳走様でした。



## 自治会定期総会！！

自治会の定期総会が行われ、年間の収支報告などがありました。報告内容が拍手で承認されて、無事終了しました。



小林会長と会計の木下さんは今回で役員は終わりとなります。お疲れ様でした。



新役員は次号以降で紹介しますが、さっそく総会の準備を手伝いました(^v^)

## 販売会 in 保健福祉センター



3月8日(金)に行われた合同販売会に参加しました。売り場は、菓子工場の村木さんが担当です。接客は緊張するそうですが、がんばっています♪



## 編集後記

4月は、就職や入学など新生活が始まり期待と不安で胸いっぱいの方もいらっしゃると思います。春だけちょっと寂しい気持ちになるこの時期に、満開の桜を見るとワクワクしてきますね。最近は海外からの観光客も桜の開花に合わせている方が多いそうです。以前、函館を観光したときに修道院の桜が見頃で、とても美しかったです。釜石にも花見スポットがいくつかあります。私もお気に入りの場所があるので、今年もゆったりと桜を眺めたいと思います。大好きな「嵐」の嬉しいニュースに乗せて、新年度も元気にがんばっていきます。  
(原田)