

# かまいし ワーク・ステーション だより

～2024年(R6)3月号 No.150～



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

## 3月のフルーツ…キウイ(国産)

花言葉＝「ひょうきん」、「生命力」、「豊富」



国産のキウイは甘味と酸味のバランスが良いのが特徴です。東北から九州まで広い地域で栽培されています。キウイは秋から冬にかけて栽培し、収穫後に追熟したものが店頭に出るので、5月頃まで楽しむことができます。栄養豊富で、食物繊維を多く含む便秘改善の強い味方です。1日1～2個ほど食べるとスムーズな排便が期待できるそうです。他にも鉄分や葉酸など赤血球を作る栄養素も含まれています。カリウムは体内の塩分を排出するので、むくみや高血圧を防ぐ働きがあるそうです。手軽に食べることができるのも嬉しいですね。



## 鬼は外～ 節分行事です！

2月1日(木)に一足早い節分行事がありました。恵方巻の節分メニューを美味しく頂いています。自治会からは、でん六豆やシュークリームなどが配られました(▽▽)今年も、可愛い？鬼のお面付きです！！



## 企業との実習に向けた相談会に参加してきました！



産業育成センターで2/16(金)開催された「障がい者と企業との実習に向けた相談会」に、利用者の浜名さんと村木さんが参加しました。中館就労支援員と相談会に向けての打合せや自己PR作成など準備万端！当日は少し緊張した面持ちでしたが、希望の企業様から説明を聞くことができました。お疲れ様です。



### 【中館就労支援員】

浜名さん、村木さんと私中館で企業説明会に参加しました。自分が興味をもった企業担当者様より、どんな会社なのか、どんな仕事をするのか、どんな方々が働いているのかなどの説明があり、真剣に聞いていました。緊張感もあったようですが、普段ワークでは経験できないことで良い社会勉強になったと思います。

### 【シュリンク科 浜名光さん】

介護職…施設には、いろんな部屋があって覚えるのが大変そうでした。スーパーマーケット…最初は商品を並べる作業だと思ったけど、機械(パソコン)を使う仕事や力仕事があるとされました。

### 【菓子科 村木俊介さん】

介護職…折りたたんであるシーツの数が何百枚と言われてワァ～と思いました。できると思った作業は、シーツを運ぶこととシーツを敷くことです。職員と利用者のコミュニケーションを見たいです。



## 健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～

今シーズンは暖かい日が多く、過ごしやすかったです。春がすぐそこまで来ているこの時期に寒さが戻ってしまい体調管理が難しいですね。今回は体調維持に役立つ、手軽な食材である卵の栄養効果をご紹介します。卵と言えばタンパク質ですが、筋肉や血液など体をつくる栄養素です。Mサイズ50gに含まれるタンパク質はおよそ6グラムあるそうです。これは豆腐の約2倍の量となります。生卵にくっついていて白い塊はカラザと言ってカルシウムや免疫力を高めるとされるシアル酸が含まれているので、できれば捨てずに食べるのが良いとのこと。生卵は過熱でビタミンを壊すことがないので、体に取り入れやすいです。油で吸収率が上がるビタミンなどは、目玉焼きや卵焼きが合います。魚と組み合わせると良いので、しらすを入れた炒り卵もおいしく頂けると思います。納豆と合わせるとカルシウムの吸収がアップするので、朝ごはんにぴったりです。完全栄養食と呼ばれる卵ですが、食物繊維とビタミンCは含まれないので野菜たっぷりの卵スープもいいですね。



## Happy Birthday

3月3日 奥山キエ子さん

大好きな甘酒を飲みながら  
元気にすごします。

3月8日 藤野幹雄さん

元気でガンバリたい！

3月13日 小林一夫さん

これからも 頑張ります。

3月15日 佐藤伸明さん

今後も1日2本を  
楽しみにがんばります。

3月28日 浜名光さん

皆と仲良く幸せに  
がんばっていきます。



## 久しぶりの箱折り作業です！

(株)グランパー釜石工場様より箱折り作業を頂きました。今回の菓子箱は2年ぶりなので初めて作業する利用者さんもありますが、皆さん手際よく上手に折っていました。六角形の可愛い箱には、どんなお菓子が入るかワクワクします。美味しいお菓子をお客様が手にすることを考えながら、がんばって作業しました。お疲れ様です。



鬼頭さんの感想  
預かっている作業だから破かないよう力を入れすぎずに折りました。きれいに出来た時は、うれしいです！



## もしかしてシュリンク科の主？



シュリンク科の棚から覗く人物！この部屋の主かもしれません(笑)作業室にちょっとした遊び心を描いたのは土門指導員でした♪

## 編集後記

南岸低気圧の影響で雪かきの3月スタートとなりました。それでも例年より暖かい日が多かったので、我が家のプーゲンピリアが花を咲かせています。南国の花なので冬越しが難しいのですが、日当たりの良い玄関に置いていたら、つぎつぎに開花してくれて嬉しいです。普段は母の日の頃に店頭に出るので、かなり早咲きとなりました。ローズ色の花びらに見えるのは葉が変化したもので中に小さく白い花が咲く南国らしい見た目です。これからも大切に育てたいと思います。(原田)

