

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)10月号 No.145～



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

10月のフルーツ…プルーン



花言葉＝「誠実な一生」、「約束を守って」

プルーンはバラ科サクラ属のスモモの一種です。ドライのイメージがあるプルーンですが、この時期は国産が店頭に並んでいます。日本で栽培されて流通が始まったのが30年前で比較的新しい果物です。東北では青森や山形が産地となっています。代表的な品種のサンプルーンは小ぶりですが、ほどよい酸味と甘みのバランスが良くビタミンやミネラルなど栄養価も高いので、夏バテした体にピッタリとのこと。表面に白い粉がついているものが美味しそうです。県内でも遠野市などで栽培されているので、この時期限定の生プルーンはいかがでしょうか。



秋のレクリエーション in 陸前高田♪

9月21日(木)に、自治会主催のレクリエーションで陸前高田市に行ってきました！
当日はあいにくの雨のため、奇跡の一本松は車中からの見学でしたが、津波伝承館でガイドさんに解説して頂きながら、災害から身を守る備えや行動などを学ぶことができました。お楽しみの昼食はワタミオーガニックさんで、県産のお肉や野菜を使った特製お弁当はとても美味しかったです(▽▽)



みやこワーク・ステーション 販売会です！

9/14(木)に、みやこワークさんの販売がありました。残暑が厳しいこの時期にピッタリのかき氷も用意されていたので、午後の休憩時間に、冷たいスイーツでクールダウンできたようです(▽▽)他にも、焼き菓子やふわふわのシフォンケーキにコーヒーなどの商品に目移りしてしまいました。人気のシュークリームは早々に完売となったので、次回が楽しみです(▽▽)



ホールがカフェのようになりました(笑)美味しかったです。ご馳走様でした♡



販売会♪ふれあい福祉まつり

9/2(土)に釜石市民ホール TETTO で行われたふれあい福祉まつりに参加させて頂きました。今年30回目の開催で、物販会やステージ発表の他にも、かまいし百円市や子供さんが楽しめる



スペースもありで、いつもに増して賑やかな催しとなっています。ワークではその場で手軽に食べる事ができる、ばら売りの鉄鉾山クッキーやボールクッキーなどが人気でした。



こども園の園児による可愛らしい虎舞が披露されました♪とても上手な踊りにほっこりしますね(▽▽)



Happy Birthday
TO YOU

10月4日 千葉亜維里さん

29歳になりました。
ダイエットを頑張っています。
少しずつ効果が出て来ています。



健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



この夏は記録的な暑さで、思うように運動ができなかった人も多かったのではないのでしょうか。今回は、天候に左右されずに適切な運動効果があるラジオ体操を深掘りします。この体操は国民の体力向上と健康維持を目的として1928年から放送が開始されたそうです。第1体操は、腕や足を伸ばしたり、関節を動かすことが特徴で、体全体の筋肉をほぐして柔軟になり、血行促進や肩こり緩和、背骨や腰のゆがみに効果が期待できます。13種類の運動が組み込まれている究極の運動ともいわれているそうです。全身を大きく動かして筋肉に適度な負荷をかけて、1つずつの動きを確実に行うことが効果アップに繋がります。使う筋肉や関節が異なるので、手足を伸ばし動きにメリハリをつけて、無理のない範囲で毎日行って健康的に過ごしましょう。

編集後記

涼しい風が秋を感じさせるようになりましたが10月までは熱中症に要注意のことです。先日、遠野博物館の「遠野物語と呪術展」に行ってきました。珍しい呪術についての展示が多数あり呪術を題材にした某人気漫画の影響もあるのか、遠方からも来ていた様です。私もその中の一人なので作中の元ネタになった～ふるべゆらゆら～の記述を見つけてテンション♪！他にも興味深い内容が盛りだくさんで、このような特別展示を作った博物館スタッフに感動です。芸術や読書の秋なので、趣味や興味があるものを探求するのもいいですね。(原田)