

# かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)8月号 No.143～



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

ワーク・ステーションでは、お昼休みなどを利用して『体も頭も動かして楽しみましょう!』をコンセプトに散歩や卓球など体を動かす他にも、パズルやぬり絵など室内でも楽しく時間を過ごせるような工夫をしています! グラフに好きな色のシールを貼って、毎日モチベーションアップしながら、無理なく楽しみましょう( ^ ▽ ^ )



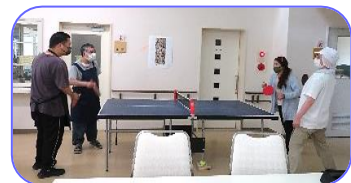
## 体も頭も 動かそう!



シールは好きな色でそろえたりカラフルもありで個性が光ります! 散歩は施設の敷地を歩く内回り近所を歩く外回りです。キャッチボールも準備OK!



YouTubeに合わせて行うリズムストレッチが仲間入り! パズルは頭の体操です( ^ ▽ ^ ) 運動の後は水分補給を忘れないようにしましょう。



## 8月のフルーツ…スイカ

花言葉=「かさばったもの」、「どっしりしている」



スイカの原産地は南アフリカのカラハリ砂漠で、シルクロードを通して西から伝来したため「西瓜」と書くそうです。日本には16世紀にポルトガル人によって伝わったとの説の他にも、中国から伝来したという説もあります。岩手県では滝沢市が名産地として知られていますが、特産品の「滝沢スイカ」の歴史は古く昭和30年頃には生産が始まっていたそうです。岩手山の火山灰が広がる水はけの良い土壌と、昼夜の寒暖差が大きい気候が、糖度の多いスイカを栽培するのに適しています。8月に入ると、店頭に大きな滝沢スイカが並ぶので、甘くてみずみずしいスイカはいかがでしょうか。

## ～季節の作業風景～

釜石市の国保年金係様から、健康診断の検査用品袋入れ作業を頂きました。尿検査用のコップとスポイトをビニール袋に入れて空気を抜いてから封をします。毎年ワークで行っている健康診断でも、同じような検査キットを使っているの、私達が使用する物も誰かが作業しているのだなと思いつつ、スポイトの確認などをして、丁寧に袋入れをしました。



普段と違う作業でも、コツをつかんで、上手に空気を抜くことが出来たようです。お疲れさまでした( ^ ▽ ^ )



## 祝♪タオル体操クラブ 3周年!

毎日の作業でコリ固まった体をほぐそう!と始まったタオル体操クラブも、おかげ様で3周年を迎えました。3種類の体操を午後の休憩を利用して行っています。肩甲骨を動かすことを意識して動かすと、筋膜がはがれやすくなるので、無理のない姿勢で腕を伸ばし左右にゆっくり動いたり、ウエストをねじりながら背中中のぜい肉に働きかける動きなど、それぞれ2セットで構成。交代でかけ声も出しながらか、楽しく体操をしています♪今回は、部長の佐々木磨さんと副部長の多田広治さんに3周年の感想を聞きました。



～佐々木磨さん～  
長く続けられて良かったです。部長として、かけ声もがんばっています!



～多田広治さん～  
これからも、ずっと続けたいです。休みの人がいても、きちんとできて嬉しいです。



## 健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～

今年は梅雨明けと共に厳しい暑さが続いています。朝の天気予報で予想最高気温を確認して自分なりの暑さ対策に気をつける毎日です。市内でも水分補給を促す広報が流れていますが、この時期は脱水症を引き起こす一歩手前の、かくれ脱水状態が心配されます。正常時の体内水分量は、成人で体重の60%で普段の生活でも1日に約2500mlの水分を出し入れしているそうです。

脱水症は症状が出にくく、進行するまで本人も周囲も気がつかないので、次のような症状が見られた時は注意しましょう。

- ①爪を押して、色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる。
- ②手の甲をつまんで離れた時に、皮膚がすぐに元の状態に戻らない。
- ③口の中が乾燥している時や、舌がいつもより赤い。
- ④排尿の回数が減ったり、尿の色が濃い。

熱中症予備軍のかくれ脱水を予防するポイントとして、のどが渇く前に水分補給をします。1日に2ℓ以上水を飲むのが良いと言われていますので、6～8回くらいを目安にすると飲み忘れがないそうです。飲む時間を表示したボトルもあるので便利ですね。また起床後や入浴前後、就寝前にも飲みましょう。適度にエアコンなどを使い、体に熱をためない事も重要です。食事からも水分を摂取しているので、3食しっかりと食べて暑さに負けない体づくりをして、楽しい夏にしたいですね。



## 8月19日 村木俊介さん

19才になったら  
もっと楽しいことが  
ふえるといいな!



## 8月6日 岩間幸司さん

クリーニングの作業が楽しいです!  
XJAPANの音楽を  
聴くのが好きです!

Happy Birthday!!

## 8月21日 小園加奈子さん

子供といっしょに  
元気でいること。



## 消防避難訓練



6月27日(火)に  
消防避難の自主訓練を  
行ないました。  
今回は職員玄関から出火した  
想定での避難訓練です。



作業中でしたが、火災を知らせる放送の後で、落ち着いて避難を開始することが出来ました。職員による初期消火や集合場所など、より安全に避難できるように改善点を見つけて、もしもの際に備えるためにも、訓練は大切だと思います。



## 編集後記

真夏の暑さが大変な毎日ですが、8月の青空は色が濃く綺麗なので眺めると心が落ち着きます。まさに澄んだ青空ですね。子供の頃からの夏の定番かき氷! 私はメロン味に練乳が好きなのですが、近頃は熱々のフライドポテト&チキンナゲットと一緒に注文して甘いしょっぱい、熱いと冷たいのルーブにハマっています。今年は、盆踊りを開催する地域もあるので楽しみですね。(原田)

