

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)6月号 No.141～



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月のフルーツ…さくらんぼ

花言葉＝「小さな恋人」、「幼い心」、「善良な教育」



赤い宝石などと表現される「さくらんぼ」ですが、名前の由来は「桜の坊」が変化したとされているそうです。正式には桜桃(おうとう)で、古来は果物全般を桃と呼んでいて、桜に生きる果物という意味との説があります。国産は産地が限られ、雨に弱く栽培に手がかかるので、少し高値で流通しています。代表的な産地である山形県寒河江市では、明治9年から開発に取り組み、100年かけて赤い宝石と言われるほどの美味しいさくらんぼを栽培しました。保存が難しく日持ちしないので、購入後はできるだけ早く食べる事をお勧めします。果皮の痛んでいない物を、軸を取らないまま流水で洗うことがポイントです。カリウムを含むので、高血圧や動脈硬化予防の効果が期待できます。

リフレッシュ教室 in 釜石市民体育館!

5月19日(金)に釜石市民体育館を会場にリフレッシュ教室を開催しました。ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ様の主催で、今年で3回目となります。今回もニュースポーツやビーチバレーと卓球で楽しい時間を過ごしました♪



フラフープは体が硬くて悪戦苦闘でしたが、慣れてくるとスムーズに使うことができました。フリスビーはゲーム感覚で楽しかったです。ご指導、ありがとうございました!



休憩はきちんと水分補給! 皆さん、元気にピースサイン♪



嬉しいね♪はじめての工賃!

3月末から利用開始した釜石祥雲支援学校卒業生の村木俊介さんが、初めての工賃支給日を迎えました。5月から菓子工房の作業に入り、ますます張り切って作業をしています! 休憩時間も、卓球やしりとりをして楽しそうです(♡)

【釜石祥雲支援学校卒業生】
村木俊介さん

Q 初めての工賃の感想は?
…うれしかったです。

Q 工賃で買いたい物がありますか?
…お金を貯めて料理道具を買いたいです。

Q 菓子工房の作業はどうか?
…使った道具がきれいになるから、洗いの作業が楽しいです。クッキー生地は計量がまだ難しいけど楽しいです。



合同販売会 in 保健福祉センター

今年度も合同販売会が始まりました。4月20日(木)の保健福祉センターでの販売会に参加しています。今回は、鉄鉱山クッキーやマフィンなど用意しました。新型コロナの規制緩和により外出が増えてくるので販売会などお客様と交流する機会も増える事を期待して、心を込めてお菓子作りに励みたいですね。これからもワークのお菓子をご愛顧ください。よろしくお願いいたします。



春の花壇 ご紹介します

ワーク・ステーションに花の季節が訪れました。今年も、黄色いヒアシンズが大きく咲いていたりチューリップもピンクや白などパステル調の色味が優しい印象になっていて可愛いです。特別な手入れがなく株が分かれるので来年は青色の花が一面に咲いているかもしれません。



端午の節句食事会♪

5月2日(火)に端午の節句食事会があり、ゴールデンウィーク後半前に美味しい食事を楽しみました。自治会からは、お団子などお菓子やお茶が用意されて、おやつもバッチリです! 行事食は、旬の筍ごはんと筑前煮、上品な味のお吸い物でした。大量の味付けご飯を炊くのは大変ですが、いつも美味しい行事食を作ってくれる厨房職員さん、ありがとうございます!



優しい味のお団子♪ごちそう様でした。



笑顔でピース! 端午の節句の主役です(♡)



健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



夏に向けて体力を維持したい時期になりました。三大栄養素のひとつである「脂質」は効率の良いエネルギー源として重要な栄養素です。またホルモンや細胞膜を構成したり、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を促しています。体にとっては欠かせない栄養素ですが、摂り過ぎると肥満や病気の原因になるので注意が必要です。脂質の種類を大きく二つに分けると、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす性質の「飽和脂肪酸」と、余分な中性脂肪とコレステロールを減らす「不飽和脂肪酸」があります。飽和脂肪酸は常温で固形になる脂で、バターやラードなど肉の脂身です。不飽和脂肪酸は常温で液状のオリーブオイルやアマニ油などの植物油や魚油になります。不飽和脂肪酸の中でもオメガ3と呼ばれるものは血栓予防や動脈硬化を防ぐとされ、心筋梗塞や脳梗塞の予防ができるそうです。オメガ3は認知障害やうつ病に対しても予防する可能性があることが注目されています。毎日の食事にサバやイワシなどの青魚や調理に良質の油を使用するなど、工夫して健康的な脂質の摂り方をしてこれから訪れる暑い夏に備えましょう。

編集後記

6月の第3日曜日は父の日です。アメリカのドッド夫人が父親へ感謝する日を作ったと牧師会に嘆願したのが誕生のきっかけになったそうです。ドッド夫人が父に贈ったのが白いバラでした。日本では黄色いバラを贈るのが定番となっていますが最近ではヒマワリのフラワーアレンジも人気があります。黄色は愛と信頼と尊敬を表す色なのだそうです。母の日に比べて印象の薄い父の日ですが日頃の感謝が大切ですね。梅雨入りに近い時期に爽やかなイエローブーケをもらってハッピーな気分になるのはいかがでしょうか。(原田)

