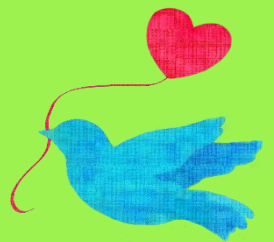


かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2023年(R5)3月号 No.138～



社会福祉法人 瑞友
岩手県釜石市鶴住町
第25地割 13番地 43
TEL: 0193-55-6031
FAX: 0193-55-6032

3月の誕生石…アクアマリン

石言葉＝「幸福」、「富」、「聡明」



南国の海のように美しい水色のアクアマリンですが、海を穏やかにして、安全な航海をもたらす力があると信じられてきました。名前の由来もラテン語の「海の水」が語源で和名は藍玉(らんぎょく)と言います。古来より、結婚や出産のお祝いにアクアマリンを贈られると幸せになるという言い伝えがあり、日本では結婚4周年のアニバーサリーストーンとされています。岐阜県の中津川市などでは、アクアマリンと同じ鉱物の緑柱石の結晶が産出されることがあるそうです。



かまいし健康トライ！生活習慣病予防

2月3日(金)に、かまいし健康トライ事業所認定制度の健康講習会がありました。鶴住居地区生活応援センターの芳賀保健師と健康推進課の小笠原歯科衛生士に、生活習慣病と歯周病予防についてお話を聞きました。

「食事からやってみよう！健康生活」と題して食事の見直しや運動について分かりやすく教えて頂きました。健康的な生活には食事を毎日3回、できるだけ決まった時間にとること、特に朝ごはんは元気なスタートを作るために大切だそうです。その他も睡眠と適度な運動など生活を見直して、健康で過ごしたいと思いました。

歯周病予防では、歯を失う原因で一番多いのが歯周病との事です。口のトラブルだけでなく、心臓病を引き起こすリスクは通常の3倍など、全身に及ぼす影響もあるので、しっかりケアが必要とのお話がありました。デンタルフロスを頂いたので、歯磨きプラス歯の隙間のケアを心がけたいです。



職員研修会～虐待防止について～

2月10日(金)に、相談支援事業所トークの花石相談支援専門員を講師に迎えて、ワークと就業・生活支援センターキックオフの職員が参加して、「障がい者虐待について」の研修会がありました。

虐待防止法など知識はありましたが、具体例など深掘りすることで、絶対にあってはならない事と再認識しました。事業所で取り組めることでは、記録の5W1Hや客観的事実と主観の違いなど参考になりました。

個々でやれることは自分を守ることにのみならず、ひとりで悩んだり問題を抱え込むことを防止して風通しの良い職場環境が虐待防止につながるそうです。自分の行動や発言に責任を持つことが重要で、それは仕事だけではなく普段の生活でも大切だと思いました。



季節行事！節分を楽しみました♪

ワークにも鬼がやってきました！優しい鬼なので豆まきは不要です(笑)

節分の給食は恵方巻とおいなり煮物にお吸い物です。自治会からは、シュークリームでん六豆と鬼のお面(笑)が用意されました。

今年の恵方は南南東！ほぼ南を向いて食べました(▽▽)陰陽道でその年の福德を司る年神様がいる方向を向いて事を行えば「何事も吉」とされるのが恵方の由来だそうです。

Happy Birthday

3月3日 奥山キエ子さん
甘酒を楽しみながら一生懸命がんばります。

3月8日 藤野幹雄さん
健康でガンバリたい！

3月13日 小林一夫さん
一年 精一杯 頑張ります。

3月15日 佐藤伸明さん
風邪を引かないように頑張ります。

3月28日 浜名光さん
自分の目標を達成して実現させます。

健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～

まだまだ空気が乾燥する春先、お肌のうるおい不足だけでなく、喉もイガイガして不快になりがちです。乾燥肌にはバランスの取れた食事が重要になります。食事から摂り入れたたんぱく質は、消化によってアミノ酸に分解され健康な肌を作る材料になりますし、ターンオーバーを助ける働きもあります。納豆などの大豆製品や卵、魚や肉などに多く含まれるので献立に取り入れやすいですね。ビタミンB6はたんぱく質の分解と合成を助けるそうです。鶏むね肉やマグロ、アボカドなどに多く含まれているので、ちょっとおしゃれにアボカドオムレツはどうでしょうか。ビタミンEは肌細胞の酸化を抑えて血行を促進させるので肌のバリア機能を高めてくれます。ナッツ類や魚介類、パプリカやほうれん草などに含まれています。また、油に溶けやすいので、ツナ缶でほうれん草を炒めてアーモンドスライスを振りかけるのもお勧めです。喉のイガイガは空気の乾燥が原因になるので、部屋の加湿を気を付けましょう。就寝時に濡れたタオルを一枚ハンガーに掛けているだけで乾燥を防げるそうです。口呼吸も喉が乾燥します。のど飴でうるおいを保つのも良いですが、糖分が気になる方は自然の甘味料のハチミツも喉に優しい効果があります。行楽の春に向けて、体調を万全にしたいですね。

新しい利用者さんをご紹介します♪

2月6日(月)から利用開始になりました。

千葉 亜維里さん

通所への一言…2月6日からお世話になっていきます。楽しく働いて行きたいと思います。よろしくお願いします。

好きなこと…恋愛ドラマを観る事が好きです。

編集後記

あれよあれよという間に年度末です。寒さが残る日もありますが日差しは光の春、暖かみのあるお日様になってきました。気温も上がってくると今度は音の春と言って、ウグイスの鳴き声や雪解け水の音で春を感じるそうです。「春眠暁を覚えず」は、春の夜の眠りは夜が明けたことも気づかないほど心地よいとの意味があります。適度に運動やストレッチをして質の良い眠りでしっかり疲れを取り、何かと体調が乱れやすい季節の変わり目を乗り切りたいですね。(原田)