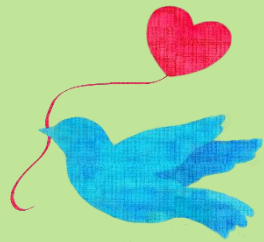


かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4)10月号 No.133～

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月の誕生石…オパール

石言葉＝「純真無垢」、「幸運」、「忍耐」、「希望」



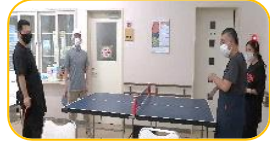
オパールは見る人や角度によって様々な色彩を変化させる美しい宝石です。語源は古代サンスクリット語で「宝石」を意味するウバラから「色の変化を見る」という意味のギリシャ語のオリパスに変化したそうです。和名は卵の白身に似ていることから蛋白石(たんぱくせき)と呼ばれています。身に付ける人のまだ見ぬ才能を開花させ、創造性を高めるパワーがあるとされる宝石です。また、他の宝石とは違い水分をふくんでいることから、アンチエイジングを象徴する石とも言われています。

ワーク・ステーション 秋の過ごし方!

読書の秋や食欲の秋、いろいろな秋があります。
ワークでも皆さんそれぞれの秋を満喫中です♪



卓球でスポーツの秋です。
イナズマサーブ炸裂(笑)



トランプはジジ抜きが
ブームです(▽)



金澤美夕さんのイラストです♪



名古屋土産の
ドアラクッキー♪
ごちそう様です!



ひとりオセロ
からの…
オセロ対決
がんばるぞ!



健康管理を
記入中。



ふれあい福祉まつり♪販売会

9/3(土)に、ふれあい福祉まつりに参加してきました。会場の釜石市民ホールと釜石PITでは物販会の他にも福祉バザー、作品展示やステージパフォーマンスなど盛りだくさんのイベントとなりました。



中館支援員は
就労支援部会
の販売担当!



ステージでは素敵な
フラダンスが披露
されました(▽)



お疲れ様
でした!!

釜石祥雲支援学校高等部実習! パート1

9/14(水)～9/30(金)に釜石祥雲支援学校高等部の施設実習がありました。
今月号では前半の実習風景をお届けします♪



3年生の佐々木都さんはイラストが、とても上手な生徒さんです。部品科でも、しっかり作業していました。



阿部結月さんもかわいいイラストが得意な2年生です。先輩たちと一緒に頑張りました。



結月さんのイラスト♪
かわいいキャラです。



花淵輝さんは実習3回目の3年生です。ワークの作業にも慣れました。



都さんの
鮮やかな
色彩の
イラスト!



健やかな体へ ~I love me でいいじゃない~

食欲の秋ですが、ついつい食べ過ぎて胃腸が…ということがありますね。そのような時には、よく耳にする腸活で腸内フローラを整えましょう。私たちの腸内には、さまざまな細菌が生息しており、顕微鏡でのぞくとお花畑のように見えることから腸内フローラと呼ばれるそうです。腸内には細菌が100兆以上存在していて、これらの細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。細菌は善玉菌と悪玉菌と日和見菌(ひよりみきん)の3種類に大きく分けることができるそうです。善玉菌…腸の細胞を元気にしたり、腸内を弱酸性に保ち環境を整えて外から入ってくる病原菌などを退治する働きがあります。悪玉菌…腐敗して毒素を出し腸内を病原菌が好むアルカリ性にしますが一方でたんぱく質を分解するなど必要な働きもあります。日和見菌…腸や身体が健康な時はおとなしく善玉菌の味方をしますが、腸内環境が悪くなると悪玉菌に加担します。3種類のバランスは、善玉2割・悪玉1割・日和見7割です。善玉菌を優勢にしてバランスを保つことが、腸内フローラを整えます。多くの食品に含まれる善玉菌ですが、そのまま腸に定着しないので毎日摂り続けることが大切です。

善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維を含む乳酸菌は相性がいいのでヨーグルトにハチミツやバナナなどは、おすすめの食べ合わせですよ。



ワーク・ステーション 秋の花壇

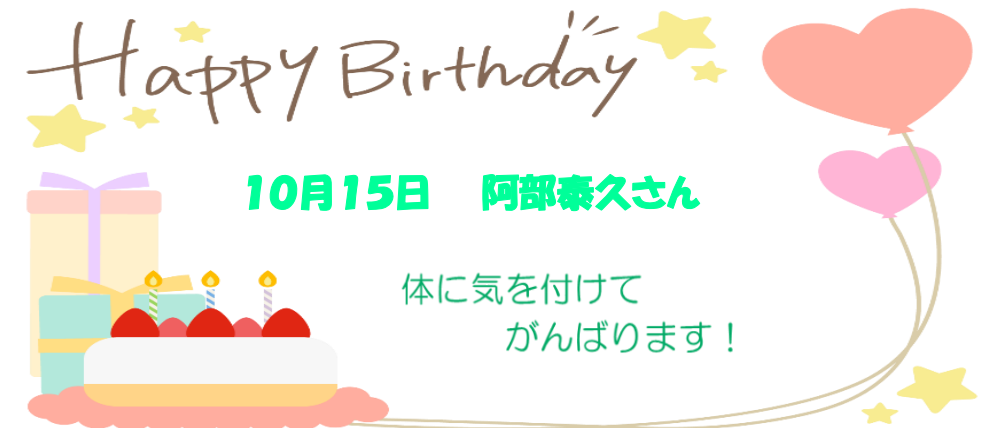
コスモスは年々背丈が高くなっています(▽)



薄紫色のかわいい花ですが品種は残念ながら不明です。

お久しぶりです!! 皆さん元気ですか!

福祉の勉強のため名古屋に行っている鈴木雄さんが、久しぶりにワークに遊びに来てくれました。とても元気な雄さんのアクティブな名古屋での生活を聞きながら、皆で楽しい時間を過ごす事ができて、とても嬉しいです! これからも体に気をつけて、自分の目指したい福祉への勉強を頑張ってください。



10月15日 阿部泰久さん

体に気を付けて
がんばります!

編集後記

朝晩が冷え込むこの時期、日中との温度差で体温調節が大変です。10月はハロウィン! お店には可愛いカボチャやおバケのお菓子や雑貨が並んでいるので、見ているだけで楽しい気分になりますね。我が家にも「お菓子をくれなきゃ いたずらするぞ!」とおバケの訪問があるので、お菓子を用意して「ハッピー ハロウィン!」と出迎えます。季節の行事を楽しむライフスタイルはいいものですね。(原田)

