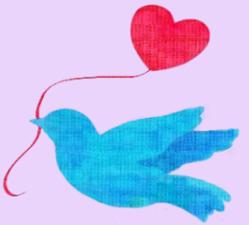


かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4)9月号 No.132～



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

9月の誕生石…サファイア

石言葉＝「慈愛」、「誠実」、「成功」、「徳望」



サファイアの名前は、ラテン語の「青色」に由来し、日本名では蒼玉(せいぎょく)と呼ばれています。心の底まで届きそうな深い青色は、まっすぐで強い気持ちを呼び起こして、身に付けると誠実で穏やかな愛をもたらすとされているそうです。また、鎮静作用の効果をもつとされ、感情の混乱やイライラを鎮めたり、真実を見抜く直感と冷静な判断力をもたらすとされます。一途な愛のお守りとして人気のブルーサファイアですが、最近ではイエローやピンクなども人気ようです。

釜石祥雲支援学校実習！ 高等部3年生

釜石祥雲支援学校高等部3年生4名の就労アセスメント実習がありました。今回は1週間ごと2名で行っています。就労アセスメントという事で、生徒さんの可能性が広がる様に、セールスポイントや努力ポイントを丁寧に確認しました。ひとりひとりの個性があり、皆さん緊張しながらも頑張っていたのが印象的です。



先輩の隣で頑張りました！



休み時間は散歩や卓球、トランプやダーツを楽しみました♪



元気にタオル体操！

花淵輝さんと黒川真理亜さん村木俊介さんは2年生の時にワーク実習をしています。久しぶりの再会です(♡▽♡)



お盆休み前の作業 頑張りました！！

お盆休み前は作業が集中するので、協力しながら、頑張りました！皆さん、お疲れ様です。



部品科と木工科からは、シール貼りなどへの応援がありました。



納品日に間に合うようお菓子の箱入れまで、頑張っておりました。後片付けもバッチリ！！

販売会 in おしゃっち

7/29(金)に開催された自立支援協議会全体会での販売に参加してきました。会場の「おしゃっち」は地元の木材をふんだんに使用した素敵な町民憩いの場です。木のぬくもりを感じる中での販売会となりました(♡▽♡)今回は山崎課長が販売を担当です。お疲れ様でした。



この日はブルーベリーマフィンが登場♪



お楽しみ♪ 夏季特別工賃

お盆休み前の8/12(金)は、皆さん楽しみにしていた夏季特別工賃の支給日でした。



4月から通所の亮太さんと光さんは初めての特別工賃です。



頑張ってお作業した大切なお金です。無駄遣いのないように、計画的に使いましょ！貯蓄をするのも良いですね♪

健やかな体へ

～I love me でいいじゃない～



まだまだ残暑が厳しいこの時期、夏バテならぬ秋バテがあります。

夏場の冷房による寒暖差から、自律神経が乱れて血行不良になりがちです。このような状態で秋を迎えると、夏の疲れから「だるい」「頭が痛い」「めまい」「肩がこる」などの症状が現れます。秋バテ予防&対策として生活リズムを整えてみましょう。

1日の疲れを癒す入浴タイムは、シャワーだけでなく、38～40度のややぬるい湯船にゆっくりつかると、副交感神経が優位になります。30分程度のウォーキングや軽めの運動を

毎日続けると、自律神経の機能が回復するそうです。

夏の疲れを旬の食べ物でリセットするのも良いですね。旬の食材には、その時期に体が必要としている栄養がたくさん含まれています。

秋の食材にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れを取る働きがあります。「秋は甘味」と言ってエネルギーを蓄える甘い味の食材が多いです。

食材の栄養素は組み合わせることによって一層力を発揮します。

梨は疲労回復作用がある酸が多く、たんぱく質の分解酵素を含むので、豚肉と炒めると美味しいように消化も助けます。

他にもキノコ類やイモ類、サンマなどの魚介類といった食材で秋バテを回避したいですね。

編集後記

雨が降るごとに涼しい風を感じるようになりました。空にはイワシ雲が浮かんで秋の気配です。

この間、何気なく見ていた朝の情報番組でバンドの生ライブを放送していました。サンボマスターさんが「輝きだして走ってく」を披露したのですが、とても素敵な曲で朝から元気をもらい得た気分になりました。

自分を大切にしていれば、悲しい事があっても乗り越えられるという応援歌です。

この夏の疲れた体と心を、好きな音楽で癒したいと思います。(原田)

9月5日 木下幾さん

みんなと仲良く楽しく毎日が送れますように。

9月6日 泉澤謙太郎さん

健康第一でがんばります。

9月28日 唐沢克海さん

ことしも一日よろしくお祈いします！



HAPPY BIRTHDAY TO YOU

