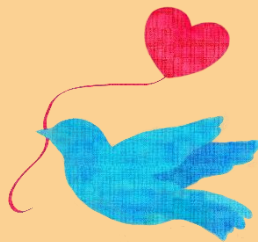


かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2022年(R4)7月号 No.130～ FAX: 0193-55-6032

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



就職おめでとうございます!!

就労移行サービス利用の福士一真さんが、めでたく就職することになりました。6月から宮古市にある有限会社宮町電子第2工場での勤務です。今年の2月から職場実習でお世話になっていましたが、本人の頑張りが認められて大変嬉しく思います。福士さんの成長をまだ見守りたい気持ちもありますが、就職希望を叶えた喜びを共有して、これからも応援します。



面接当日、少し緊張しています。

【福士一真さん】
ワークでの思い出…2年間様々な作業をし、楽しい日々を過ごせました。本当にありがとうございます。

自治会より就職祝いが贈られました。



就職に向けて…色々大変かもしれませんが、元気良く明るく働いていきたいと思えます。

【山崎業務課長より贈る言葉】

作業では注意される事が多かった福士さんでしたが、実習等を重ねるうちに責任感が出てきて、以前とは違う感じになってきました。これからが大変だと思いますが、がんばってください。

合同販売会 in 保健福祉センター

5/27(金)に保健福祉センターで開催の合同販売会に参加させて頂きました。今回は菓子工房の福士一真さんが最後の販売担当です。一昨年の11月に初めて販売会を経験した時は、緊張の中ががんばっていた福士さんですが、今では立派に接客をしています。成長が嬉しい気持ちと巣立つ寂しさを感じて複雑です。販売接客もこれからの人生の糧となるので福士さんらしく進んでください。



福士一真さん…今回で最後だったので、一生懸命声を出して沢山売ることが出来ました。とても嬉しかったです。

おっかれ
さまでした

7月の誕生石…ルビー

石言葉 = 「情熱」、「純愛」、「勇氣」、「仁徳」



ルビーにはダイヤモンドよりも長い歴史があり、古くから多くの人に愛され続けてきました。語源はラテン語の「ルベウス」が由来という説があります。その赤色は「どんな赤よりも美しい」と言われ、和名では「紅玉」と呼ばれています。古代より勝利を呼ぶ石と言われ、あらゆる危険や災難から持ち主の身を守り困難を打破して、勝利に導くパワーがあるとされてきました。現在でもルビーは、魔除けや幸福をもたらす大切な石として崇められています。

ワーク・ステーション 特設園芸部

ワークの花壇を彩っていた芝桜の見頃が過ぎたので、特設園芸部を結成してプランターに植替えをしました!



花壇から丁寧に掘り起こして、ピンクと白に色分けしています。



中腰の姿勢で大変でしたが、頑張ってお作業してくれました。



皆さんで、きれいに整えた芝桜が、来年はさらに美しく咲いてくれると思います。お疲れ様でした(^ v ^)

健やかな体へ

~I love me でいいじゃない~



梅雨の季節は運動不足になりがちで、なんとなく体が怠かったりします。雨が降っていると歩くことが減ってしまうので筋力も低下して疲れやすくなるようです。足の筋肉である、ふくらはぎは「第2の心臓」と言われ、重力によって下半身にたまった血液を心臓に戻すポンプの働きをしています。

血液は心臓から送り出され、全身を巡って心臓に戻ります。心臓から最も離れた足の血液は、重力に逆らって上がっていかねばなりません。その際ふくらはぎの筋肉がしっかりと収縮して、力強くポンプの役割を果たし、円滑に巡回させる必要があります。心臓だけでは補いきれない下半身の血流を促す大事な筋肉です。

しかし、ふくらはぎは重力の影響で血液の巡りが悪くなると冷え固まってしまう。筋肉が固くなるとポンプの働きが弱くなり血流が悪くなるだけでなく、リンパ液を巡らせるポンプとして機能しているため、老廃物を運ぶ流れが滞り、むくみにもつながるそうです。

ふくらはぎを触ってみて、冷えやむくみを感じる時は足首と足の指を動かしたり、ふくらはぎマッサージをして血液やリンパ液の流れを良くしましょう。ここからは簡単なふくらはぎのストレッチとマッサージを紹介します。

左足を後ろにして、前後に足を開きます。両足ともにかかとは床につけておきましょう。左膝を伸ばしたまま右膝をゆっくり曲げます。この時もかかとは床に置きましょう。ふくらはぎに痛みを感じる手前で維持します。

15秒を目安に左右交互で行ってください。次に就寝前のマッサージです。ふくらはぎ全体を両手でつかみ、足首から膝裏のリンパに向かって流すようにマッサージします。3~6回行うと効果的です。

雨の日の運動不足解消にトライしてください。

編集後記

7月の行事に七夕がありますが、五節句のひとつで、縁起の良い陽数が連なる7月7日の夕べに行われるため七夕と言われるそうです。以前、安比高原の星の観察会に参加した時に見た天の川が見事だったのがとても印象的でした。住宅街からは、なかなか認識できない星座も高原の広い夜空とガイドさんの丁寧な説明で観察することができて楽しいです。コロナ禍で中止になっているイベントが再開されるなど、活気が戻りつつあります。近いうちにまた遊びに行けたら嬉しいです。(原田)

釜石祥雲支援学校高等部から実習生が来ました♪

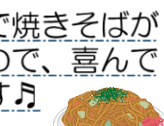
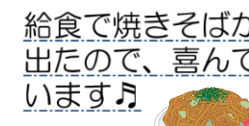
6月6日(月)~17日(金)の2週間釜石祥雲支援学校高等部2年の生徒さんが、施設実習を体験しました。



お昼休みに卓球で楽しそうに対決! 上野優斗さん(上)と佐藤迅さん(下)です。



ワークの皆さんと一緒にプレーを楽しみました。



給食で焼きそばが出たので、喜んでます♪



実習期間中は各作業を体験しました。シュリンク科は缶詰の梱包です。初めての作業なので、真剣に手順を聞きながら、がんばりました。



木工科では、まきの箱入れ作業を行いました。部品科は細かい作業もあるので集中力が必要です。



作業が終わると、指導員と一緒に1日の振り返りをしました。



7月13日 佐々木磨さん

もりもり元気に
がんばります!

